



令和7年12月11日(木)

小見川中学校 保健室

朝から体調の悪い人は
無理しないでください！

寒さ本番！小見中生インフルエンザに負けるな！

受験生のみ
さん気をつけ
てくださいね♪



小見中では、1・2年生でインフルエンザが大流行しています。🦠感染すると“だるさ”からあっという間に高熱になっています。朝、家庭で“のどの痛み”や“だるさ”があったら要注意です！

今年のインフルエンザの特徴は？

今年のウイルスは「サブグレードK」と呼ばれる亜系統が注目されています。

- 流行期間が「早い」「長い」「広がりやすい」傾向
- 典型的な高熱・咳だけでなく、吐き気や下痢など胃腸の不調もみられ気づきにくい
- 他の型に比べて「重症化しやすい」「ワクチンの効果が得にくい」傾向がある。



全国に向けて
LET'GO!

雨にも負けず風にも負けず・・・全国に向けて毎日毎日走り続けてきた小見川中のヒロインたちに、健康の秘訣をインタビューしました🦋

よく食べて
ポジティブ
に考える！

笑顔でいる
こと♪

冬眠！
とにかくよく
寝ること♡

手洗い・うがい
をササさない！
よく食べる！

よく食べて！
よく寝る！

お風呂にゆっ
くり入る！
よく笑う♪





押しトースト総選挙

結果発表♪

1位
【9票】 **イチゴジャムトースト**



2位
【7票】 **アボカドシュリンプトースト**
明太トースト

3位
【5票】 **ピザトースト**

4位
【4票】 **フレンチ**
カレー

5位
【3票】 **スモークサーモン**
キャラメルハニー
プリン
抹茶パフェ
チョコレート
バター

たくさんの投票ありがとうございました！

是非あうちで作ってみてくださいね♪
オリジナルレシピはまだ募集中！
次回掲載しますね～



保健委員会 朝ごはんでスイッチオンクイズ大会

第1問

Q、朝ごはんを食べると、脳はどうなるでしょう？

A、「脳がエネルギーをもらいハッピーになる」
朝ごはんに入っている「ブドウ糖」が脳のエネルギーになり、元気でハッピーな1日をスタートさせることができます。

また、朝食を食べると、体温も上がって、体が動きやすくなり、体育や部活でも力が発揮できます。食べないとエネルギー不足で、集中力が下がったりケガもしやすくなってしまいます。

第3問

Q、朝食を食べると、お腹の中では何が起こるでしょう？

A、「腸が動き出す」

朝食を食べると、胃が「動け！」と腸に合図を送り、排便を促します。朝、排便をすると免疫力が高くなるとも言われています。

朝食にヨーグルトを加えるとさらに免疫力がアップしますよ！

第2問

Q、どれくらい睡眠をとれば体が元気に動くでしょう？

A、「8～10時間」

中学生の体はまだ成長中で8～10時間くらいの睡眠が必要とされています。

十分な睡眠をとると「疲れがとれる」「集中力がアップする」「勉強の効率がアップし、学力が向上する」「パフォーマンスがアップする」「成長ホルモンがたくさん出るので身長の伸びにも良い」などたくさんの効果があります。

良い睡眠を得るために、寝る1時間前にはスマホなどをやめましょう。朝スッキリ起きられた時は、睡眠が十分足りている証拠です。

第4問

Q、食べ合わせとして良くない組み合わせはどれでしょう？

A、「ほうれん草とベーコンの食べ合わせ」

ベーコンに入っている「亜硝酸（あししょうさん）」とほうれん草の「硝酸（しょうさん）」が反応して、体によくない物質ができることがあります。

たくさん食べ過ぎなければ大丈夫！一緒に野菜などのビタミンCをとったり、ハムやベーコンを一度水洗いして使うといいみたいですよ！

脳の
スイッチ
ON！

体の
スイッチ
ON！

おなかの
スイッチ
ON！

朝食を食べると！
いいこといっぱい♪

