



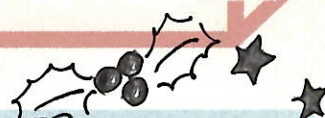
ほけんだより

2025.11.30

北中学校保健室



サブクレードK?



北中学校では 2 週間前に学年閉鎖をするぐらい、インフルエンザにかかった人が多かったのですが(全校で 40 人ぐらい)、今は元気な人が多いです。ただ、まだ周辺の小学校や、高校生などもかかっている人が多いので、心配です。今年のインフルエンザは A 型 H3N2 の新変異株「サブクレード K (K 亜系統)」というなんだかカッコいい名前の型が多いのだそうですが、熱が高かったり、逆にだるさだけで発熱しない人もいるそうで、ちょっとやっかいです。

週末はなるべく人混みは避けよう。

しっかり手洗い!



湿度をたもつ!

湿度が高い空気は
ウイルスが飛びにくいらしい。
だから空気を湿らせる

人混みに行かない!!

人が多いところは

ウイルスも
うじゃうじゃ



からだかへんだな...と思ったら出歩かない!!

冬のイベントはじまるけど

体調と合わせてからね。

ナマ足もダメだよ~



ときどき「薬ください...」と保健室に来る人がいます

薬は、例えば「かぜ」の場合、「かぜ」そのものを治すのではなく、症状をやわらげ自然治癒力を助けるために処方されます。症状をやわらげるなどのいい働きがある反面、胃の調子が悪くなったり、眠くなったりなどの悪い働き(副作用)も必ずあるのが薬です。簡単に薬に頼らず、まずは自然治癒力を高めるために、日頃から規則正しい生活を心がけてください。(もちろん必要なときは、薬のいい働きを上手に利用することも大事です)

病院で処方された薬は勝手な判断で

他の人にあげてはいけません。

法律に触れる行為でもあります。

同じかぜだよ!

のむ?



ですから、保健室には薬は置いていません。(アレルギーの心配もあるしね...)

思いやり!! できますか?

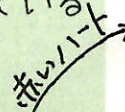
□休み時間の教室、少し静かめにできますか?

この時期、もしかしてまわりに、体調不良でがまんしている人がいるかもしれません。

□保健室前の廊下、静かめにできますか?

保健室は間違いなく体調不良の人がいる場所。とくにこのハートがかかっているときは思いやりを発揮してください。

(体育の前後はテンションあがりがち...)



コレを見て、「急ぎじゃないから
あとにしようか」と話し声がずる
ありがと~ と嬉しくなる。
「あとで必ずおいでね~」