



令和7年11月20日
八王子市立甲ノ原中学校
保健室

昼間は暖かく、朝や夕方は気温が下がり、体温調節が難しい時期ですね。風邪をひいたり、体調を崩したりしている人も見られます。服装で体温調節をし、免疫力を高めて感染症にかからないように予防しましょう。



感染症は防げる!

生活を振り返ってみよう

風邪やインフルエンザなど、感染症が流行り始める時期になりました。でも、ウイルスや細菌は見えにくいから怖い、とむやみにおびえる必要はありません。日頃の生活で少し意識を変えるだけで、感染症は予防できます。できているかチェックリストで確認してみましょう。

感染症
予防

5つの基本

1 三密（密集・密接・密閉）の回避、換気

感染症にならないためにはウイルスなどと接触する機会を減らすのが一番です。三密を避け、換気を心がけましょう。

チェック

- ☐ 不特定多数の人がいる場所では、人との間隔をあけている
- ☐ 室内にいるときは換気を意識している
- ☐ 感染症が流行しているときは人込みを避けている



2 マスクの着用、咳エチケット

ウイルスなどと接触しても体に入れば、感染症にはなりません。そのために有効なのがマスクです。また、人にうつさないためにも、マスクがないときに咳やくしゃみをする際は、ハンカチやティッシュ、袖で口と鼻をおおきましょう。

チェック

- ☐ 感染症の流行状況や周囲の様子に応じてマスクをつけている
- ☐ 咳エチケットを意識している



3 清潔にする

ウイルスなどを体の中に入れないためには、清潔にすることも大切です。手洗いなどの清潔を意図した行動を心がけましょう。

チェック

- ☐ 外出後、食事の前、トイレの後などに必ず手洗いをしている
- ☐ アルコール消毒をしている
- ☐ 爪を短く整えている
- ☐ 鼻水はすすらず鼻をかんでいる



4 規則正しい生活

免疫力が高ければ、もしウイルスなどが体に入っても感染症は発症しません。免疫力を高める秘訣は規則正しい生活です。また、睡眠不足やストレスは免疫力を低下させてしまいます。

チェック

- ☐ 適度な運動をしている
- ☐ バランスの良い食事をしている
- ☐ 十分な睡眠をとっている
- ☐ お風呂は湯船につかっている



5 無理しない

体が弱っているとウイルスが体に入ったときに負けてしまいます。無理をして体力を消耗しないようにしましょう。

チェック

- ☐ 体調が悪いときは家でゆっくりしている
- ☐ 症状が辛いときは病院に行く



できていないことがあっても、これからやっていけば大丈夫です。一つずつできることを増やして、感染症になりにくい生活を送りましょう。

保護者の皆様へ ～感染症に関する対応について～

市内の中学校では感染症による学級閉鎖が発生しています。感染症に関する対応につきまして、以下ご確認ください。

● お子様が感染症にかかった場合

登校届や医師の診断書の提出は不要です。受診の際に、欠席すべき期間を医師にご確認いただき、学校へご連絡ください。

● 体調管理について

朝から体調が良くない場合に登校し、体調が悪化して早退をするケースが増えています。登校前に体調がすぐれない場合は、無理をせずご自宅で様子を見ていただくようお願いいたします。

今後とも、感染症対策にご理解・ご協力をよろしくお願い申し上げます。

虫歯は放置せず、早めに歯医者さんに行きましょう！

むし歯になりやすい生活をしていませんか？

歯みがきをしていれば、むし歯にならないと思っている人もいるかもしれませんが、そんなことはありません。むし歯になりやすい習慣があります。

甘いものばかり食べる

甘いものはむし歯菌の大好物。食べ過ぎやずっと口に入れておくのは避けましょう。



あまりかまずに食べる

だ液には口の中をきれいに保つ役割があります。よくかまないでだ液があまり出ないので、むし歯になりやすくなります。



～しながら食べる

テレビなどを見ながらだらだら食べると、口の中が長時間むし歯菌に弱い状態になってしまいます。



心当たりがある人は生活を見直してみましょう。

体を温めて冬を健康に過ごしましょう！

湯船につかって元氣いっぱい

毎日のお風呂をシャワーで済ませていませんか？湯船につかるだけで心も体も元気にできます。



湯船につかるメリット

♡ 疲労回復

体が温まると、体の中の老廃物を体の外に出すなど疲れが和らぎます。

♡ ストレス解消

入浴すると、体や心がリラックスして、気持ちが楽になります。

♡ 睡眠の質が良くなる

深部体温という体の中の温度が下がるときに、人は眠気を感じます。入浴で上がった深部体温が下がっていくときに、スムーズに眠れます。

11月26日はいい風呂の日です。普段シャワーだけの人も、湯船につかりましょう。

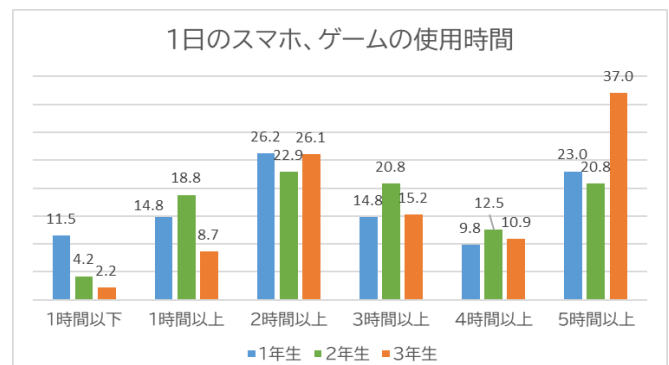
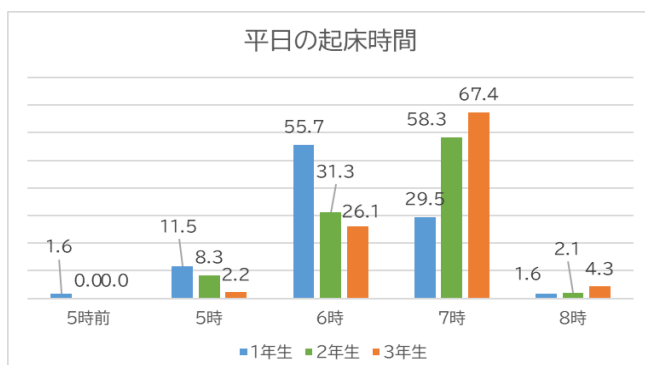
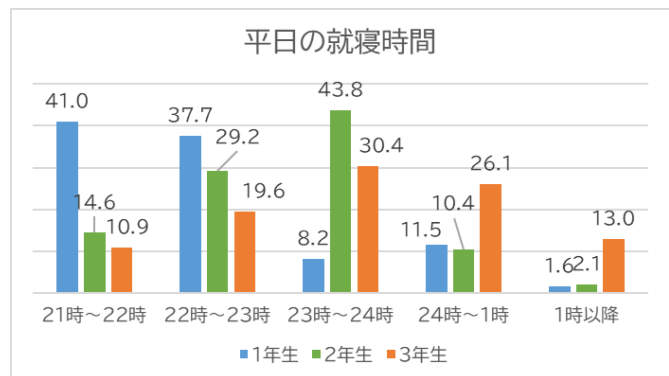
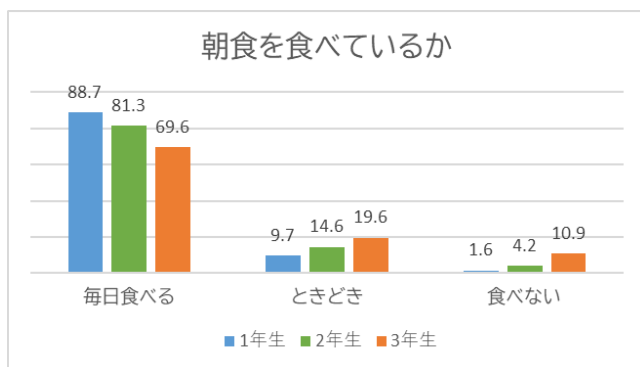
11月12日(水)に学校保健委員会を行いました

学校保健委員会とは？

学校における健康の問題を協議し、健康づくりを推進する組織です。学校歯科医、学校内科医、学校薬剤師、校長、副校長、養護教諭で情報共有・協議を行いました。

養護教諭より

5月、10月に実施した保健アンケート結果です。「朝食を食べていない」と一番多く答えた3年生は、就寝時間も遅く、起きる時間も遅いということが分かりました。朝に時間がないため、朝食を食べる余裕もないことが考えられます。「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムを整えるために、まずはいつもより少し早く寝ることから始めてみましょう！



学校薬剤師の先生より

学校保健衛生検査（学校内の照度や飲料水検査など）の結果や、1年生に実施した喫煙防止教室についてお話がありました。



どの検査においても異常な点や基準値を超えている結果はありませんでした。飲料水はしばらく水道を利用していないと塩素(水道水を殺菌・消毒)が抜けてしまうため、2分間水道水を流すことで適切な塩素濃度になります。(長期休み後など、しばらく使用をしていない場合は、生徒が使う前に養護教諭が数分水道水を流し、数値を測定しています。)

1年生に実施した喫煙防止教室では、「たばこにはたくさんの害があり、薬物乱用にも繋がる」ということを学んでもらえました。「タバコを辞めるのはとても難しい。けれど、最初から吸わないのは誰にでもできる簡単なこと。」です。

学校歯科医の先生より

歯ブラシだけでは落としきれない汚れが多くあるため、ぜひフロスやデンタルリンスも使ってみましょう。歯科医院では、歯が2本生え始めた赤ちゃんからフロスの使い方を指導しています。また、永久歯が生えそろった＝大人の歯が完成した、ということではありません。中学生の段階では、永久歯が生えそろっても、歯の根元は未完成の状態です。高校卒業くらいまでは、根元まで影響する虫歯にならないように気を付けることが大切です。すぐに歯磨きができない状況でも、お茶を飲みながらお菓子を食べる、食事の後にうがいをする、だけでも虫歯の予防になります。



学校内科医の先生より

（薬剤師さんの喫煙防止教室の話に関連して）年齢が低いうちからたばこの煙を吸うことで、喘息やアレルギー性皮膚炎など、様々な病気の発症率を高めます。受動喫煙も含めて、未成年の喫煙は体に多くの害があります。

また、スマートフォンの依存からは抜け出すことが大変難しいです。読書や勉強などに集中できなくなったり、すぐにイライラしやすくなったりもします。お子様にいつからスマートフォンを持たせるか、また持たせるうえでのルールをよく決めてから、使い始めることが大切だと思います。



日頃より学校保健活動に、ご理解・ご協力をいただきましてありがとうございます。
今後ともご家庭、学校医、学校薬剤師等と連携をしながら活動を進めていきたいと思います。
今後ともどうぞよろしくお願いいたします。