

# ほけんだより

令和7年1月17日  
札幌市立中央中学校  
保健室

いよいよ3学期が始まりました。短いけれど、大切な3学期。感染症に負けることなく、一日一日を大切に過ごしてください。

## 「感染症」を防ぐためには・・・基本を大切に！！



2学期は学級閉鎖をすることがなく無事終わることができましたが、感染症対策はこれからが本番です。3学期は入試や定期テストなど大事なことがたくさんありますので、かからないように、また、かかっても早めに回復するようにしっかりと対策をたてましょう。

### 病原体がカラダに侵入する主な感染経路

#### 飛沫感染



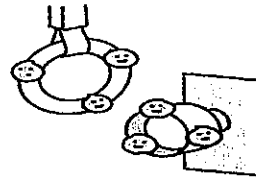
咳やくしゃみ、会話などで出た病原体を吸い込むことで感染。

#### 空気感染(飛沫核感染)



飛沫が乾燥して空気中に漂った病原体を吸い込むことで感染。

#### 接触感染



病原体がついた場所を触り、手を介して口や鼻などから感染。

#### 経口感染



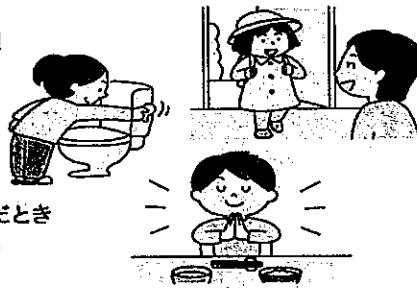
病原体がついた飲食物を加熱などせず口にするすることで感染。

### 感染予防の基本は手洗いです！

冬はインフルエンザやウイルス性胃腸炎などの感染症が流行する時期です。手のひらや指に細菌やウイルスがついた状態で、自分の目、鼻、口などの粘膜を触ってしまうと、感染症にかかる可能性があります。そのため、こまめに石けんで手を洗うことが大切です。

#### ●こんなときに手を洗おう！

- 外から帰ってきたとき
- ごはんを食べる前
- トイレの後
- 咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- 共有のものを触ったとき



#### ●手洗いのポイント

①石けんをしっかり泡立てる



③泡や汚れをしっかりと洗い流す



②手のすみずみまで洗う  
(手のひら、手のこう、指と指の間、指先、  
つめの先、手首など)



④せいけつなハンカチやタオルでふく



### ちゃんと鼻呼吸していませんか？

#### 鼻呼吸の場合



鼻には吸い込んだ空気を適度な温度と湿度にしたり、細菌・ウイルスやホコリなどの異物を取り除く機能がある！

#### 口呼吸の場合



乾燥した冷たい空気や細菌・ウイルスなどが直接体内に入ってしまう、感染症にもかかりやすい！

1人1人が予防を心がけるということが基本となりますが、症状のある人が周りの人へ配慮することも大切です。家でしっかり休養することは勿論



ですが、できる範囲でマスクをつけたりするなど、ちょっとした心づかいが必要です。

# < 睡眠リズムを立て直そう >



冬休みが終わり、「睡眠リズム」の立て直しに苦労している人も多いのではないのでしょうか？  
学校生活を元気に送ることができるよう、自分の今の睡眠を見直してみましょう。

## よい睡眠、とれていますか？

次の3つの観点から、あなたの睡眠を見直してみましょう！

**量**



翌日、眠気を感じる場合は、睡眠時間が足りていません。個人差はありますが、中高生では8～10時間の確保が推奨されています。  
(厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド」より)

**質**



やっている人は多そうですが、寝る直前までスマホを見るのは睡眠の質を下げの原因になります。量(睡眠時間)が不足することにもつながるので絶対にやめましょう。

**リズム**



睡眠と覚醒のリズムは体内時計によって調節されています。このリズムが乱れないよう朝起きたら日の光を浴びる、朝食をきちんと食べるなどして体内時計を整えることが大切です。



よい睡眠をしっかりととることで昼間活動的に過ごせるだけでなく、抵抗力がアップし、感染症にもかかりにくくなります。

## 生活を整えて、ケガを防ごう！！



冬のこの時季、登下校時に転倒して「ケガ」をしてしまうという人が毎年のようにみられます。雪や氷で滑りやすくなっている上、急いだり、慌てたりすることで転倒や事故にあう危険性が高くなります。特に朝の時間帯、時間に余裕をもって行動することが大切です。

### きむしい季節 事故やケガを予防するために



道路に氷や雪があると滑りやすいので、足元に注意して歩こう。



ポケットに手を入れて歩くと転んだとき大ケガのもと。手袋しよう。



体が硬いときの急な運動はケガのもと。準備運動を入念に。

### 寒い季節も 姿勢よく 歩こう！



ポケットに手を入れると転んだときに危険です！

寒さから縮こまり、ついつい背中を丸めていませんか？

寒いときは防寒用の小物を上手に使うといいですよ！



「上着も着ず、ポケットに手を入れて・・・」という姿は本校の登下校でも見られます。「姿勢の悪さ」もケガや事故につながりますし、これに「スマホ」が加わればなおさらですよ。