



# ほけんだより

11月



札幌市立日章中学校  
2024年11月7日  
NO.13

## 感染症を予防しよう

昨年の今頃はインフルエンザなどの感染症が大流行していました。今年はまだ流行は見られず、日章中学校でも感染症による欠席はほとんどありません。しかし、油断は禁物です。気温が下がるこの時期は感染症にかかりやすい時季です。

来週には定期テストも控えています。人込みを避ける、うがい手洗いをするなど、それぞれが体調管理に気を付けましょう。

### 朝の健康観察をお願いします



起床後、体調が悪い時には必ず家の人に伝え、体温を測ってから登校してください。  
体温がいつもより高い、また高くはないけれども体調が悪いときには、無理をせずに家でゆっくり休むようにしましょう。

インフルエンザなどの感染症のような症状（急な発熱・せき・のどの痛み・鼻水など）がある時には必ず医療機関を受診し、その結果を学校に知らせてください。

また、登校後体調が悪化し、早退しなければならない場合、保護者の方と連絡が取れなければ早退することはできません。連絡先が変更になった場合には、必ず学校に連絡をお願いします。

カゼかな？

と思ったときは早目の対応

- たっぶり寝て、免疫力を上げる
- からだを温めて、免疫力を上げる  
(あったかいものを食べたり、お風呂に入る)
- 水分を補給して、痰や鼻水を出しやすくする



こんな時は、  
インフルエンザなどの感染症  
を疑って！！

- 急な発熱
- 局所の症状  
(のどの痛み・鼻水・咳など)
- 全身症状  
(頭痛・関節痛・筋肉痛など)
- 急激に症状が出る



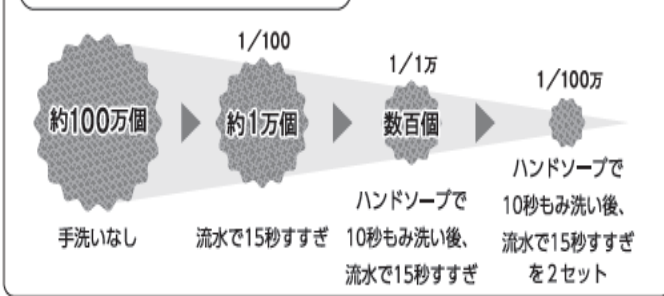
# 予防の基本は手洗い!

## ① 石けん&時間

石けんで時間をかけて手洗いをするので、手に付いた細菌・ウイルスを大きく減らすことができます。



手洗いによるウイルス減少のイメージ図



「新型コロナウイルス感染症の予防」厚生労働省HP, 2020

## ② 洗う場所

指先から手首まで、部位ごとに意識して洗きましょう。洗い残しやすい場所は特に注意して。

● 洗い残しやすい部分



## 背筋をピンッと伸ばそう!

寒くなってくると、背中を丸めて、ついつい前かがみになりがちです。姿勢が悪いと肩の痛みや腰痛が起こりやすくなる、血液の流れが悪くなるなど体調不良の原因にもなります。

### あなたは大丈夫?

- いつものクセ
- いつも同じ手でカバンを持つ
  - 足を組んで座る
  - ノートや本に顔を近づけて見ている
  - ひじをついて座る
  - 寝ころんで本を読む
  - 片方の足に体重をかけて立つ

背中が丸まっている



背もたれによりかかっている



腰が反っている



## これが、正しい姿勢!! 立つとき座るとき意識してみてください

