

ほけんだより 11月

〇〇＊〇〇〇＊〇〇〇＊〇〇〇＊〇〇〇＊〇〇



札幌市立手稲西中学校
2025/11/14保健室

札幌市は現在インフルエンザが猛威をふるっています。手稲西中も2週間前に2年生が学年閉鎖となりました。全校への感染拡大が心配されましたが、今のところその様子はありません。ただ、近隣の学校からの情報や、今回の学年閉鎖の様子をみても、本当に「あっ」という間に広がっています。朝から体調に違和感があった場合は、必ず検温をしてください。そして保護者の方に不調であることを伝え、登校の相談をしてください。登校する場合は、早退に備えて、連絡先・家の鍵などの確認をしておくといでしょう。

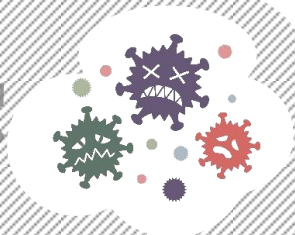


感染症は防げる！

生活を振り返ってみよう

感染症
予防

5つの基本



1 三密(密集・密接・密閉)を避けて、換気を徹底！

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効果的です。「三密」をよく思い出して、生活をしましょう。

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



2 マスクの着用と、咳エチケット

ウイルスなどと接触をしても、体に入らなければ感染症にはなりません。これに有効なのはマスクです。人にうつさないためにも有効です。咳やくしゃみが出る時にマスクがない時は、ハンカチやティッシュ、袖などで口と鼻を覆いましょう。

- ☐ 感染の流行状況や周囲の様子に応じて、マスクをつける
- ☐ 咳エチケットを意識する



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。

- ☐ 外出後、食事の前、トイレの後などに必ず手洗いをする
- ☐ 必要に応じてアルコール消毒をする
- ☐ 鼻水はすすらずに、鼻をかむ
- ☐ 爪を短く整える



4 規則正しい生活

免疫力が高ければ、もしウイルスが体の中に入っても発症しません。
免疫力を高める秘訣は規則正しい生活です。

- ☐ 適度な運動をする
- ☐ バランスの良い食事をとる
- ☐ 十分な睡眠をとる
- ☐ お風呂は湯ぶねにつかる
- ☐ ストレスをためない



5 無理をしない

体が弱っているとウイルスが体に入ってき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。

- ☐ 体調が悪い時は、自宅でゆっくり過ごす
- ☐ 症状が辛い時は病院に行く



ひと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。

皮膚に関するホントの話

寒くて乾燥する季節。皮膚のトラブルが増える前に“ホントの話”を知って、肌を守りましょう。



◎ 水よりもお湯のほうが手が荒れやすくなる

温度が高いと皮膚の潤いを守っている皮脂をより多く洗い流してしまいます。
手洗いは、水かぬるま湯で。

◎ 冬場は球技などの運動であかざれができやすくなる

乾燥で皮膚が弱くなっているうえに、キャッチやパスでボールに皮脂を奪われてしまいます。運動前後の保湿やサポーターなどで肌の保護を。

◎ 寝る前のスマホは肌の乾燥を招く

ブルーライトの影響で睡眠の質が低下し、肌の新陳代謝が乱れると乾燥しやすくなります。寝る30分前はスマホの利用は控えましょう。

