



ほけんだより

家庭数配付

常盤中学校

保健室

【 No.6 】 令和7年11月10日(月)

インフルエンザ警報、発令中！



11月最初の連休以降、風邪を引く人が増えてきました。本校だけでなく、近隣の小中学校でも続々とインフルエンザによる学級閉鎖が起こっています。急に朝晩の冷え込みが強まり、空気の乾燥がインフルエンザの流行に大きく関わっています。まずは手洗いうがいの徹底です。それに加えて、登下校中の防寒対策や部活動中の汗の始末をしっかりと行っていきましょう。体調が優れない日は、しっかりと休むことが大切です。3年生はいよいよ受験シーズンに突入です。学校内でインフルエンザが流行しないよう、全員が風邪予防を意識しながら過ごせると良いですね。

各クラスの保健委員・係が、毎日ハンカチティッシュ点検を行っているはずですが、皆さんきちんと持ち歩いているでしょうか。水飲み場の床が水でびしょぬれになっているときもあります。それはどうしてでしょう？ハンカチを持ち歩かずに、手を振って水をきっているからではないでしょうか？自分自身の健康を守るために、そして身の回りの清潔を保つためにハンカチティッシュを使用しましょう。



なぜ・インフルエンザに狙われやすいのはこんな人



体育の授業でも先生方から注意を受けていると思いますが、手足の爪を短く切るようにしましょう。爪が長いまま体育や部活動をしていると、爪が割れるだけでなく、突き指をした時に爪がはがれてしまうこともあります。また、自分ではなく、相手の顔や腕などにケガをさせてしまうこともあります。

手の爪だけに注意しがちですが、足の爪も要注意です。マット運動や柔道など裸足になるときは、足の爪の長さも確認するようにしてください。