

ほけんだより



2025年12月
忠生中学校 保健室

2学期は大きな行事が続き、充実した毎日を過ごすことができたと思う人が多いのではないのでしょうか。また、11月頃からはインフルエンザが猛威を振るい、学級閉鎖になったクラスもありました。健康についても考えることができたと思います。

忠生中学校では、現在インフルエンザの流行は落ち着いていますが、寒さが厳しくなり、これからさらに体調を崩しやすい時期です。それぞれ体と心を大切に、充実した冬休みを過ごしてください。

感染症注意報

自分も... まわりも...

10のアクション

健康に過ごすための

ポイント1

手洗い

ウイルスを寄せ付けない

感染源になるウイルスなどは目に見えません。空気中に漂っていたり、気づかないうちに手についたりしています。換気で外へ逃がす、手洗いで洗い流すなどのアクションを。

ポイント2

免疫力を高める

もともとみなさんに備わっている免疫力を高めれば、ウイルスが体に入ってしまったても外に追い出したりやつつたりしてくれます。

ポイント3

うつらない・うつさない

他の人から感染するリスクを高める行動や、自分が感染してしまったときに人にうつす危険のある行動は避けましょう。

換気

部屋の2カ所を開けると。

マスク

正しくつける

食事

栄養バランスに注意

睡眠

量も質も確保

運動

意識して体を動かす

密回避

人混みは避ける

咳エチケット

咳やハンカチでおさえる

検温

体調が悪いと思ったら

休養

無理しない

感染経路別 **冬に気をつけたら**
病気の例

覚えておきたい4つの感染経路

飛沫感染	接触感染
せきやくしゃみなどで飛び散った飛沫に含まれたウイルスなどを吸い込む	ウイルスなどがついたものに触れた手で自分の鼻や口に触れる
空気感染	経口感染
空気の流れに乗って漂うウイルスなどを吸い込む	ウイルスなどがついたものを口にする

飛沫・接触感染

- ☒ 新型コロナウイルス感染症
- ☒ インフルエンザ
- ☒ 溶連菌感染症 など

空気・飛沫・接触・経口感染

- ☒ 感染性胃腸炎 (ノロウイルス) など

感染症の症状は様々ですが、感染予防の基本は同じです。

いつもの通りの対策をいつも以上に念入りに実践してほしいと思います。

保健室からのお知らせ

①第3学年いのちの授業 保護者ボランティアのお願い

卒業前の3月に、毎年助産師さんを講師に招き、「いのちの授業」を実施しています。授業では、自分とまわりの人すべての「いのちの奇跡」を知り、これまでの成長を振り返るとともに、今後の生き方を考える時間にしていきたいと計画しております。

授業の中では、妊婦体験ジャケット装着、赤ちゃん人形抱っこ、心音聴取等の体験学習を予定しております。つきましては、体験学習の時にお手伝いをしていただける保護者ボランティアを募集したいと思います。募集の詳細については、1月以降に再度お知らせします。どうぞよろしくお願いいたします。



日時：令和8年3月4日(水) 2・3・4時間目(体験学習は10:45~12:00頃を予定しています)

会場：アリーナ・多目的室



体験学習の補助：妊婦体験ジャケットの着脱のお手伝い、赤ちゃん人形を抱っこするときの補助

※例年赤ちゃんとお父さん・お母さんたちの交流の時間も設けています。お近くに2歳未満のお子様のいるご家族がいましたら、お声掛けいただき、生徒との交流にご興味をお持ちの方には、忠生中学校保健室あてにご連絡ください。保護者ボランティア募集と合わせてよろしくお願いいたします。

②日本スポーツ振興センターの書類の提出について

学校管理下でケガをした際に、保護者の方に日本スポーツ振興センター(災害共済給付制度)の申請書類をお渡ししています。1・2学期にケガをされて手もとに書類をお持ちの方は、3学期がに入りましたら、早めにご提出ください。

書類を提出していただいてから、2~3ヶ月程度手続きに時間がかかります。とくに3年生は、高校進学に向けての手続きも必要になりますので、早めにご提出ください。

ご不明な点がございましたら保健室あてにご連絡ください。

