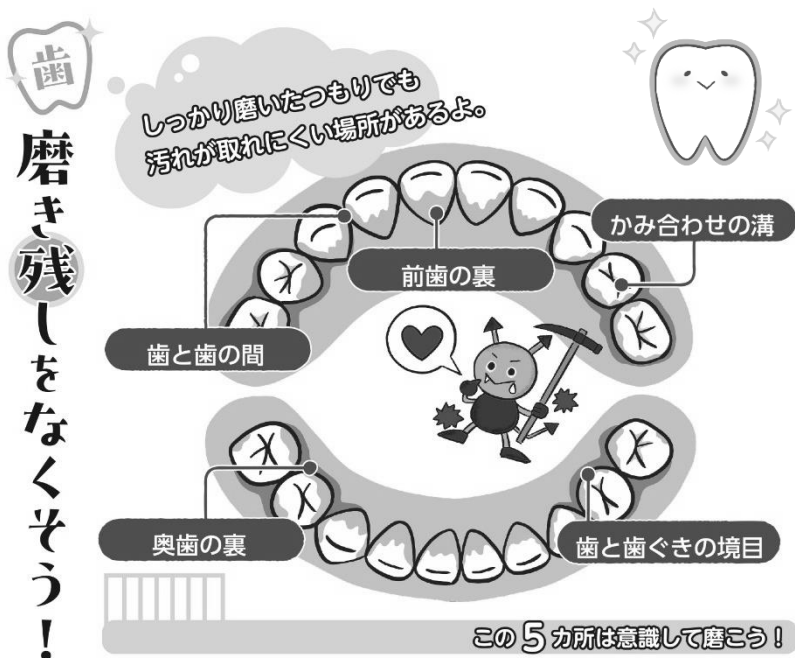


# ほけんだより 11月

2025年11月25日  
町田市立小山田中学校  
保健室

11月8日は「いい歯の日」でした。小山田中は積極的に歯の健康について取り組み、むし歯が少ない学校として21年連続で東京都学校歯科保健優良校に選ばれています。みなさんの歯は、永久歯がほとんど生えそろっています。今ある歯は一生ものです。毎日の歯みがきをしっかりと、健康な歯を維持してくださいね。

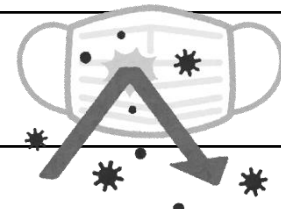


## <1年生のみなさんへ>

小山田中は、毎年12月に1年生を対象にした歯科講話を行っています。学校歯科医の澤先生が来校し、イラストや写真などを交えながら、歯と口の健康についてお話をいただいています。

事前に、プラークテスターという薬剤を使い、自宅で歯垢の染め出しを行ってもらいます。詳細は、先週配布した「ほけんだより1年生号」をご覧ください。

澤先生に質問できる貴重な時間でもあるので、普段の歯磨きや歯ブラシの選び方など気になることがあったら、ぜひ質問してみてください。



## <小山田中学校の欠席・感染症状況について>

先週、2年生の1クラスが学級閉鎖を行いました。インフルエンザ様症状で欠席する生徒は、その後も増えてきている状況です。(今のところ、1・3年生の体調不良でのお休みの人は、少ないです。)

登校している人の中にも、「家族が自分以外全員インフルエンザです!」「咳やのどの痛みがあるけど、元気なので来ました!」など、心配な人もいます。朝起きたときは、まず自分の体調をよく確認してください。熱はあるか?のどや頭は痛くないか?咳や鼻水は出ていないか?体はだるくないか?など、いつもと調子が違うな。など少しでも不調を感じたら、自宅でゆっくり休むようにしてください。また、のどの痛みやだるさ、咳などの症状が続く時は、早めに病院に受診してください。また、ご家族でインフルエンザやコロナで休養している人がいる場合や症状がある人は、マスクをするようにしてください。咳や体の不調を訴えて、保健室に来室する人の約8割以上が、マスクをしていません。マスクには、風邪や感染症の予防だけでなく、周りに広まることを防ぐ効果や保湿の効果もあります。自分自身や周りの人を守るためにも、症状がある人は、マスクをしてください。また、予備のマスクも自身のバックなどに入れておいてください。

学校では、感染拡大防止のため、給食の際の前向き黙食を実施しています。また、保健給食委員さんを中心に、手洗い・うがい・マスク・換気・水分補給の声かけをしています。(昼食中も、放送委員さんが予防についてのお話を放送してくれています。)さらに、教職員も空き時間を利用し、こまめに換気や密を防ぐために見回りをし、学校全体で対策を行っています。基本的な予防策ですが、1人1人がしっかりと対策・予防していくことで、感染拡大防止にもつながります。2学期も、残り1か月あまりとなりました。みんなで感染症を予防して、2学期を乗り切りましょう!!

## <市内の感染症情報>

今月13日付で、東京都の都庁総合ホームページから、町田市のインフルエンザ患者報告数が「都の警報基準」を超えたとの発表がありました。町田市は、都内で1番の患者数報告とされています。市内でも学校内でも、9割近くがA型でしたが、B型も少しずつ増えてきているようです。また「感染性胃腸炎」も都の警報基準を超えています。基本的な予防は、インフルエンザと同様です。予防や対策を行い、冬の感染症を防ぎましょう!!

# 石けんを使った 手洗いの重要性について



私たちの手は、日常生活でいろいろなものに触れるため、感染者から排出されたウイルスや細菌など病原体が付着していることがあります。こうした病原体が付着した手で自らの口や鼻を触ると、そこから病原体が体内に入り、感染することがあります。ここで重要になってくるのが、手洗いです！手洗いは、私たちの健康を守る最も基本的で効果的な感染予防対策の一つです。特に、石けんを使った手洗いは、単に水で洗うだけでは除去できない様々な病原体や汚れを、効果的に取り除くことができます。また、石けんは大腸菌やインフルエンザ・新型コロナウイルスなどのウイルスの感染力をなくす役割もあります。

実際の研究データによると、水だけの手洗いでは、手に付着した最近の約10分の1程度しか除去できませんでしたが、石けんを使った手洗いでは、99%以上の細菌を除去することができます。石けんでの手洗いの時間は、最低でも20秒間は行いましょう。手洗い後は、清潔なタオルで水分を拭き取ってください。

手洗いは、タイミングも重要です。外出から帰宅したとき、食事の前、トイレの使用後、咳やくしゃみをした後など、感染リスクが高まる場面では、必ず石けんで20秒以上手洗いを行いましょう。

「水が冷たい！」と感じる季節になりました。夏のように、冷たい水が気持ち良いと感じる機会が少ないため、手を少し濡らして終わり。という人もいると思います。手についた病原体が体の中に入るのを防ぐためにも、石けんをつけて手洗いをし、自分のハンカチで拭き取ってください。（ハンカチの貸し借りをしていたり、自然乾燥と言い、廊下で濡れた手を振り回している人もいます…。毎日清潔なハンカチを持参してください！）

隅々まで洗って  
きれいな手

意識して  
洗ってみよう！



風邪が流行り始める時期になりました。手洗いを頑張ってくれている人も多いと思いますが、隅々までできていますか？ 実は洗い残しが多い場所があるんです。

## 11月9日は いい空気の日

換気をして空気を入れ替えると  
良いことがたくさん

頭がスッカリする

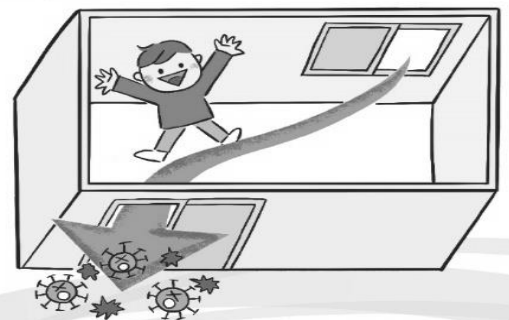
感染症予防になる

こもった匂いや  
湿気がとれる



換気をするときのポイントは

対角線の  
窓を開けること



換気をして  
新鮮な空気の部屋で過ごしましょう