

ほけんだより えがお



天王寺川中学校 保健室
2025年11月21日 No.13

全国的に風邪やインフルエンザなどの感染症が流行しています。天王寺川中学校でも熱や頭痛などの体調不良で早退する人が増加してきました。感染症は日頃の生活で少し意識を変えるだけで予防することができます。

みなさんは正しい予防ができていますか？チェックリストで確認してみましょう。



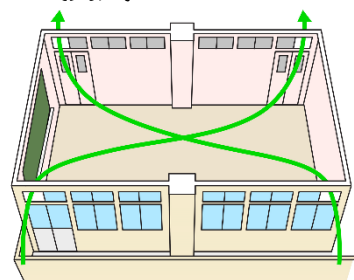
感染症予防 5つの基本



①三密（密集・密接・密閉）の回避、換気

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です。三密を避け、換気を心がけましょう。

換気のポイント



- 対角の窓を10~20cm程度開ける。
- 常時換気を行う。

チェック✔

- 不特定多数の人がいる場所では、人との間隔を開けている。
- 室内にいるときは換気を意識している。
- 感染症が流行しているときは人混みを避けている。

②マスクの着用・咳エチケット

ウイルスなどと接触しても体に入らなければ、感染症にはなりません。そのために有効なのがマスクです。また、人に移さないためにも、マスクがないときに咳やくしゃみをする際は、ハンカチやティッシュ、服の袖で口と鼻を覆いましょう。

チェック✔

- 感染症の流行状況や周囲の様子に応じてマスクをつけている。
- 咳エチケットを意識している。

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。手洗いなどの清潔を意識した行動を心がけましょう。



チェック✔

- 外出後、食事の前、トイレの後などに必ず手洗いをしている。
- アルコール消毒をしている。
- 爪を短く整えている。
- 鼻水はすすらず鼻をかんでいる

④規則正しい生活

免疫力が高ければ、もしウイルスなどが体に入っても感染症は発症しません。免疫力を高める秘訣は規則正しい生活です。また、睡眠不足やストレスは免疫力を低下させてしまいます。

チェック✔

- 適度な運動をしている。
- バランスの良い食事をしている。
- 十分な睡眠をとっている。
- お風呂は湯船につかっている。

⑤無理しない

体が弱っているとウイルスが体に入っ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。



チェック✔

- 体調が悪いときは家でゆっくりしている。
- 症状が辛いときは病院に行く。

できていないことがあっても、これからやっていけば大丈夫。
一つずつできることを増やしていこう!!

湯船につかって 元気いっぱい



寒くなってきましたが、毎日のお風呂をシャワーで済ませていませんか？湯船につかると、疲労回復やストレス解消、睡眠の質が良くなるなどたくさんのメリットがあります。

11月26日はいい風呂の日です。普段シャワーだけの人も、湯船につかって元気に過ごしましょう。