

保健だより12月



令和7年12月1日
和歌山市立明和中学校

寒さがぐっと深まり、朝起きるのがつらくなる季節ですね。こんなときこそ、体調を崩しやすくなる時期でもあります。インフルエンザが大変流行しています。一人ひとり気を付けて感染対策しましょう。咳をしている人はマスクをしてください。



インフルエンザが流行しています

インフルエンザ 出席停止期間

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで



新型コロナウイルス感染症 出席停止期間

発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで

※「症状が軽快」とは、解熱剤を使用せずに解熱し、かつ、呼吸器症状が改善傾向にあることを指します。



感染症注意報

自分も... まわりも...

健康に過ごすための10のアクション

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、気づかぬうちに手についたりしています。換気で外へ逃がし、手洗いで洗い流すなどのアクションを。

ポイント2

換気

部屋の2カ所を開けると

マスク

正しくつける

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外に追い出したりやつつたりしてくれます。

ポイント3

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

肘やハンカチでおさえる

検温

体調が悪と思ったら

休養

無理しない

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。

感染した場合は、LINE スクールなどで連絡をお願いします。咳をしている場合は、マスクをしてください。また、予備のマスクをかばんに入れておいて下さい。

冬の部屋の環境を整えよう

かぜやインフルエンザなどの感染症を防ぎ、元気に過ごすために、次のことに注意しましょう。

- ☐ 換気をする
(空気が流れるように、「2か所・2方向・対角」を意識して、窓やドアを開ける)
- ☐ 適度な湿度を保つ
(加湿器を使う、ぬれたタオルを室内に干す)
- ☐ 眠るときは、部屋を暗くする



カイロは正しく使おう

カイロを正しく使えていない人は誰でしょうか？ 全員見つけましょう。

Aさん
直接肌に貼っている。服の上からだとき温まりにくいからね



Bさん
熱いと感じたから、勿体ないけどすぐに外したよ



Cさん
パジャマに貼って寝ているよ。温かくてよく眠れるよ



こたえ

Aさん
Cさん

カイロは直接肌に貼ったり、寝ているときに使ったりしないようにしましょう。体温より少し高め温度(44~50℃)のものに長時間触れ続けることで起きる低温やけどの恐れがあります。安全な使い方、温かく過ごしましょう。

7つのちがいをさがそう



答え・・・左手前の女性のスマホ/左手前の男子のバッグ/左から2番目のつり革
/中央奥の女子の髪型/右奥の男子のメガネ/右中央の女子の靴下/右はしに座っ
ている女子の服のリボン