



ほけんだより11月



2025年11月1日 ひたちなか市立前渡小学校 保健室 No.7

気温がぐっとさがり、空気が冷たく感じる季節になりました。かぜ症状や発熱での欠席や保健室来室が多くみられます。インフルエンザ等の感染拡大は今のところ本校では見られませんが、出席停止も少しずつ出てきています。予防対策をして、体調を整えていきましょう！

「咳エチケット」を心がけよう！

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など
人が集まるところでやろう

マスクやティッシュは必ずゴミ箱へ！



マスクを着用する
(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで
口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う



何もせずに
咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを
手でおさえる

正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を
確実に覆う

2 ゴムひもを
耳にかける

3 隙間がないよう
鼻まで覆う

くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウイルスが含まれているかもしれません。

ほかの人にうつさないために、手洗いを徹底し、このような咳エチケットを心がけましょう。

出典：厚生労働省ホームページ「咳エチケットについて」(<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/001174681.pdf>) 加工・編集して作成

他にも
自分でできる
予防対策を
確認★

手洗い

石けんをよく泡立てて
指の間や手首まで！



うがい

①口をブクブク
②のどをガラガラ
が基本です！



十分な休養



換気



学校では休み時間ごとに
換気をしてこまめに
空気を入れ替えよう！

バランスのよい 食事



湿度の管理



なかなか難しいですが
湿度は50～60%に
保つのが理想的！

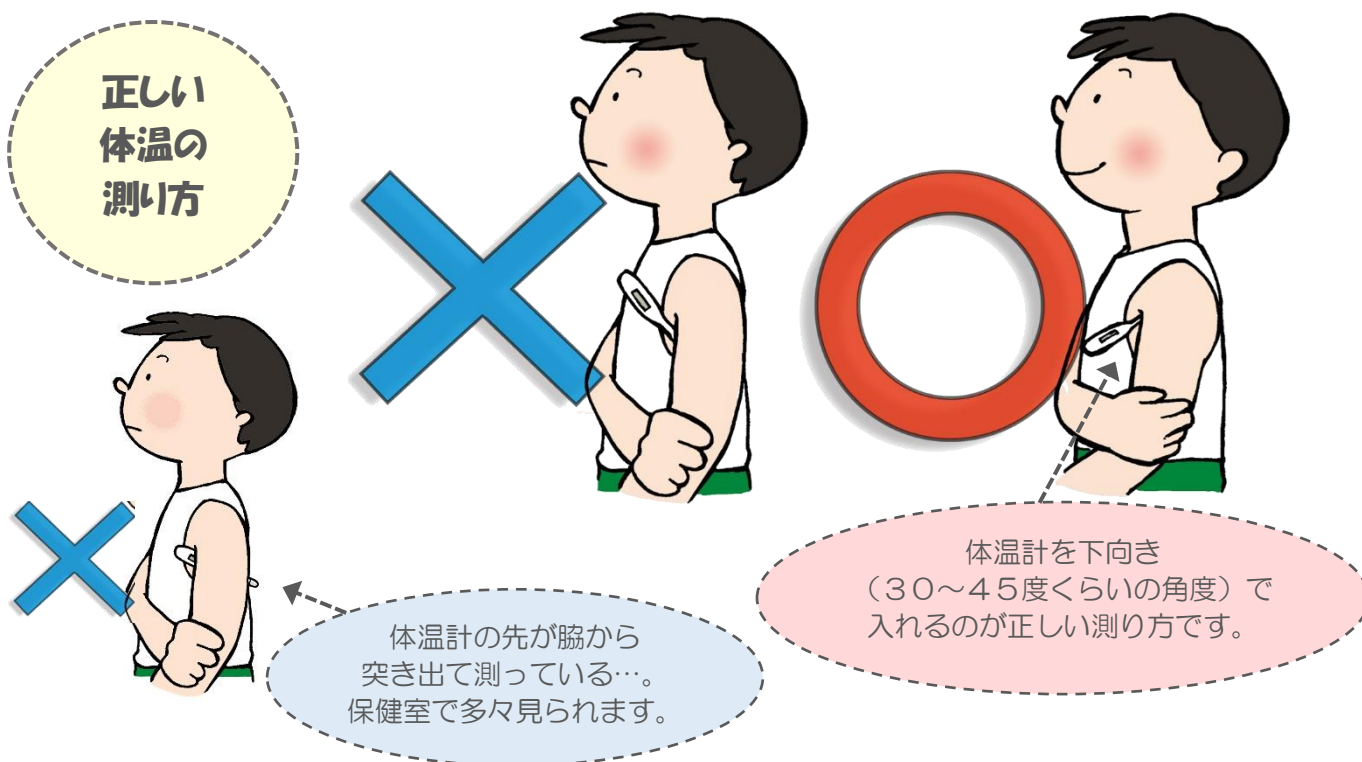
外出前・登校前に体調のチェックを！

登校後すぐに体調不良を訴える…という児童がみられます。

体調の悪化や感染拡大を防ぐために、無理のない外出・登校をしましょう。

- 必ず朝の体調チェック → 必要に応じて検温をお願いします。
- 体調が悪い場合 → 必ず検温・早めの休養・必要に応じ病院受診を！

正しい 体温の 測り方



色覚検査のお知らせ

色覚検査について

色覚の特性は男子の約5%（20人に1人）女子の約0.2%（500人に1人）に見られます。色が全く分からないというわけではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にはほとんど不自由はありません。

しかし、状況によっては色を見誤って周囲から誤解を受けることや色を使った授業の一部が理解しにくいことがあります。色覚の特性は、本人自身に自覚がない場合が多く、授業を受けるにあたり、また将来、職業・進路選択にあたり、自分の色の見え方を知っておくことが必要な場面があります。

色覚検査は、平成14年まで定期健康診断で実施していましたが、現在は必須項目から削除されています。色覚の特性があっても、「色のバリアフリー」に配慮した教材も増え、学校生活で不便を感じない人がほとんどですが、自分自身の色の見え方を知るために大切な検査であることはわかりません。

学校では、希望者を対象に色覚検査を実施しております。希望される場合は、連絡帳等で、学級担任へお申し出ください。