



ほけんだより11月

令和7年11月4日

大島中学校



急激に冷え込み、冬の気配を感じる季節になりました。気温の変化から体調を崩している人が増えています。体を冷やさないう、温かい服装を心がけ、手洗い・うがい、マスク、こまめな換気など感染予防に努めましょう。

さて、今月は合唱コンクールが控えていますね。保健室でも、皆さんが頑張っている練習に励んでいる歌声がよく聞こえてきます。本番で最高の歌声を響かせるために、喉のケアを含め、体調管理に気をつけていきましょう。

11月の保健目標

☆姿勢に注意しよう☆



感染症対策をしましょう

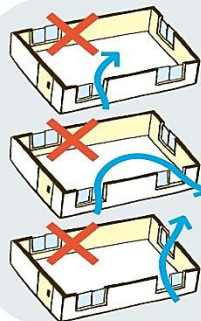
段々と寒さが厳しくなり、乾燥してくる冬の季節はウイルスが好む環境です。感染症に「かからない」、「うつさない」ためにも、対策をしましょう。

☆感染症対策☆

- ・人が大勢いる場所ではマスクをする
- ・咳エチケットを意識する
(咳やくしゃみをするときは、ハンカチや上着の袖などで、口や鼻を覆う)
- ・石けんで丁寧に手を洗う
- ・栄養バランスのとれた食事をする
- ・十分な睡眠時間を確保する
- ・生活リズムが整った生活を送る



11月9日は換気の日 換気のポイントは？

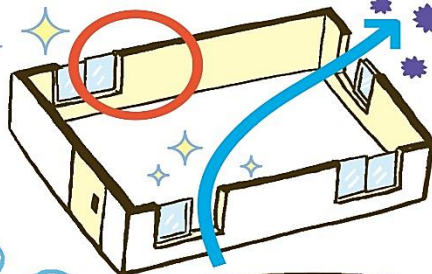


窓を1箇所開けただけではうまく風が流れない
(風の入口と出口が必要)

2箇所でも同じ方向の窓だと新鮮な空気があまり部屋の中を循環せず外に出ていく

2方向の窓を開けても近い位置だと狭い範囲でしか空気が循環せず非効率

2箇所、2方向、対角線上にある窓を開けると、部屋全体の空気を効率的に入れかえられます！



風が入りにくいときは入口の窓は小さく開け、出口を全開にするとよい

皮膚の働き

11月12日は、「イイヒフ」という語呂合わせから「皮膚の日」です。全身を覆う皮膚について、ふだん、あまり意識しないかもしれませんが、皮膚には、次のような働きがあります。



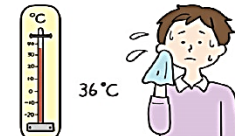
①体の表面を保護する

外からの刺激から体を守り、体内の水分喪失を防ぐ。



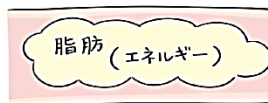
②皮脂を分泌する

皮脂を分泌して、皮膚の乾燥や細菌の繁殖を防ぐ。



③体温を調節する

汗などで体温を調節する。



④貯蓄する

皮下に脂肪(エネルギー)を蓄える。



⑤排泄する

体内の老廃物を汗として汗腺から体外に出す。



⑥感覚をとらえる

触覚や痛覚、温覚・冷覚、かゆみなどを伝達する。

秋～冬は空気が乾燥します。軟膏や保湿クリームなどでケアして、皮膚の健康を守りましょう。

～保護者の皆様へ～

インフルエンザ等感染症にかかった場合は出席停止となります。医療機関を受診した際には学校へ連絡をくださいますようお願いいたします。

〈出席停止期間〉

- ・インフルエンザ…「発症後5日経過し、かつ解熱後2日経過するまで」
- ・新型コロナウイルス感染症…「発症後5日経過し、かつ症状軽快後1日経過するまで」
- ・感染性胃腸炎……「学校医その他の医師において感染の恐れがないと認めるまで」

インフルエンザにかかったら

登校
できません

小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	発症	解熱	1日目	2日目	登校OK		
発症	発症	解熱	1日目	2日目	登校OK		
発症	発症	解熱	1日目	2日目	登校OK		