

# ほけんだより

10月

令和7年10月28日 目黒区立第一中学校 保健室

少しずつ肌寒くなってきました。気温の変化で体調を崩しやすい季節です。脱ぎ着できる服装で調節し、朝食をしっかり取って抵抗力を高めておきましょう。学習発表会が大成功に終わり、30日に2年生の連合音楽会、来月は中間考査があります。自分たちの力を最大限に発揮できるよう早めに寝て規則正しい生活を心がけましょう。

## インフルエンザ流行

換気が大切

区内の小中学校で学級閉鎖がありました。感染予防に努め、暖房をつける時はこまめに換気をしましょう。

## 感染予防のための換気の方法

- 空気の入り口と出口をつくる(対角線にある窓:ベランダ側と高校側または教室のドア)
- 45分授業の中で1回は換気タイム(約3分)
- 常に少し窓を開けておく など

## かぜ予防6つのポイント

- 1 手洗い、うがい、マスクの着用を忘れない
- 2 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける
- 3 栄養バランスの良い食事を三食きちんととる
- 4 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムを整える
- 5 運動をして体力をつける
- 6 人混みをさける



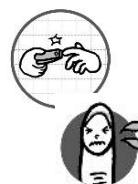
## インフルエンザ 予防接種が始まっています。



予防接種をしても100%インフルエンザを防ぐことができる訳ではありませんが、接種しない場合に比べて感染しにくいことや、感染しても症状が軽いことがわかっています。かかりつけ医とよく相談し、早目の接種をしましょう。



十分な睡眠



水分補給!



マスクとスカーフ



きれいで健康ないい歯はこうやってつくる

