ほけんだより 11月

令和８年１１月２日

目黒区立目黒西中学校
養護教諭　三浦　志帆

１１月になり、今年も残り2か月になりました。日中の寒暖差が大きいため、服装に迷う日もあるかと思います。毎日の天気予報で気温の確認を忘れずに行い、服装を工夫して、しっかりと体温調節を行ってください。また、栄養バランスの良い食事を心がけ、十分な睡眠をとることが大切です。これらを習慣にすることで、健康を維持しやすくなります。風邪を引かないようにしっかりと予防していきましょう。

手洗いは大事



感染症対策は手洗いから!

冬になると、インフルエンザや感染性胃腸炎など、様々な感染症が流行しやすくなります。感染症を防ぐには、手洗いが大切です。指の先や指と指の間などもしっかり洗いましょう。また、手洗いの後は、服やズボンで手を拭ったり、濡れた手で何かを触ったりすると、また手が汚れてしまいます。手は清潔なハンカチやタオルでふきましょう。正しい手の洗い方をマスターし、感染症予防に役立てましょう。

正しい手洗いのしかた

①水道からの流水で手を洗い流す。



②石けん（ハンドソープ）をよく泡立てる。



③両方の手のひらを合わせて、よくこする。



④一方の手の甲を反対の手でこする。



⑤両手を組み合わせて、指と指の間を洗う。



⑥親指をもう一方の手でねじるように洗う。



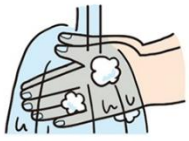
⑦指先と爪の間を反対の手でこする。



⑧手首をもう一方の手でねじるように洗う。

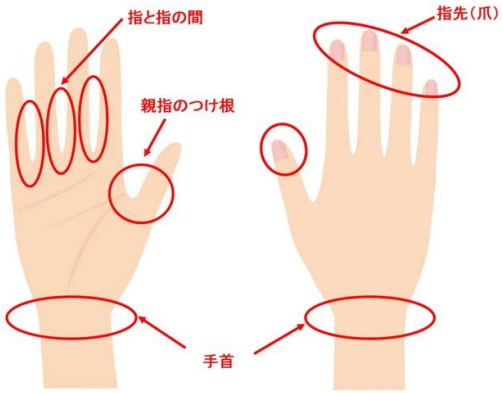


⑨流水で石けんの泡をきれいに洗い流す。



⑩きれいなタオルやハンカチでふく。





特に洗い残しが多い部分

・指と指の間　　・指先（爪と皮膚の間）
・親指の付け根
・手首

利き手ではない手は動きにくいので、利き手に洗い残しが多いと言われています。手を洗う時は、利き手をより入念に洗いましょう。

★手を洗うタイミング★

・外から入ってきた時（登校時、下校時）
・トイレの後
・食事の前
・人混みから出た時
・咳やくしゃみを手で押さえた後　など

30秒かけて、丁寧に洗いましょう!!

覚えて警戒！風邪とインフルエンザの違い

全国各地でインフルエンザが流行しています。インフルエンザの症状は風邪症状が出てからというよりも、突然の頭痛、発熱、だるさが特徴的で、進行が非常に早いです。症状の程度を早めに察知し、必要に応じて医師による診察を受けることが重症化や感染拡大を防ぎます。朝、熱が出ていなくても普段感じないような体のだるさや頭痛、寒気がある場合や、家族や身近にインフルエンザがいる場合は、朝に検温して体温を確認し、大事をとって欠席又は様子を見てから登校しましょう。また、インフルエンザは感染力が非常に高い感染症です。登校してから、下記のような症状が出た場合はすぐに保健室の相談してください。

	風邪	インフルエンザ
症状	のどや鼻	全身
進行	ゆっくり	早い
発熱	37～38度前後	38度以上
鼻水	初期に出る	後から出る
頭痛	軽い	重い
筋肉痛・関節痛	あまり出ない	強く出る
倦怠感・悪寒	あまりない	ある

【マスクを正しく着用しよう！】



・予防効果の高い不織布マスクを着用し、鼻・口・顎をしっかりと覆いましょう。
・サイズは顔にフィットしたものを選び、隙間のないようにしましょう。

かぜのひきはじめに注意したいこと

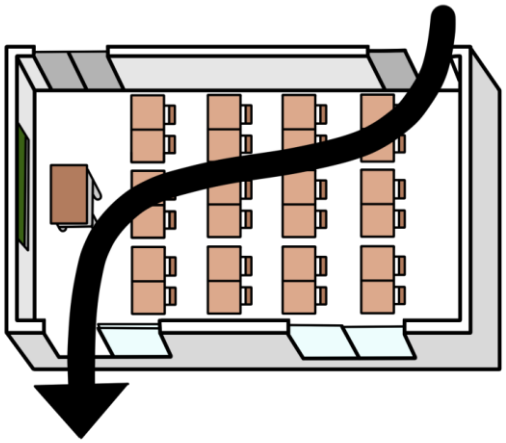
くしゃみや鼻水、せきが出たり、ゾクッと寒気を感じたりしたら、かぜのひきはじめかも!? 「かぜは万病のもと」と言われるように、こじらせてしまうと、気管支炎や肺炎、中耳炎などの病気を引き起こしてしまう恐れがあります。

「いつもと違うな」と感じたら、無理をせず早めに休みましょう。食事は、おかゆやスープなど温かくて消化のよいものや、ビタミンたっぷりのフルーツなどがおすすめ。早め早めの対策で、すぐに元気になれるといいですね！



換気の習慣をつけましょう～換気のポイント～

空気が乾くと、インフルエンザなどの感染症が流行しやすくなります。その予防として大切なのが「換気」です。皆さんはこまめに換気を行っていますか？効率的な換気のポイントとして、2カ所、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替えることができます。



○換気をしていないと・・・

①二酸化炭素が増えて、酸素不足になります。頭がぼーっとしたり、頭痛の原因になったりします。

②ウイルスや細菌はずっと教室に留まってしまうため、風邪やインフルエンザにかかるリスクが高くなります。

③汗や給食など、色々な匂いが混ざってこもってしまいます。

保健委員が休み時間ごとに換気を行っています。寒いから窓を開けてほしくないという人もいると思いますが、感染症予防のために御協力お願いします。