



No. 7

中央区立佃中学校
保健室 堀 裕実
令和7年11月4日

朝晩の冷え込みが強まり、秋が来たかと思えば、少しずつ冬への移り変わりを感じる季節になりました。11月は期末テストがあり、勉強に集中する時期でもありますね。どんなに頑張っても、体調を崩してしまっては力を発揮できません。風邪や感染症が流行る時期こそ、今一度生活リズムを整え、心と体のバランスを大切にしながら過ごしていきましょう。

インフルエンザの季節がやってきた！

特徴

インフルエンザは、ウイルスが体内に入ってから 1～2 日後 に症状が出ます。寒気とともに 38℃以上の高熱、頭痛や倦怠感、関節痛、筋肉痛などの全身症状がでることが特徴として挙げられます。発熱や全身症状は 1 週間ほどで治まります。

予防

① 手洗いをする

インフルエンザは感染者のくしゃみや咳で飛び散った唾液は、ドアノブや机などのあらゆる場所に付着しやすいため、無意識のうちにウイルスに触れてしまいます。石けんを使ってこまめな手洗いを心がけましょう。



② マスクをする

マスクを着用することで、ウイルスを含んだ唾液や鼻水など、大きな粒子の侵入を防ぐことができます。また、感染している人がマスクをして周囲の人にウイルスを広げないようにすることも大切です。



③ 換気をする

空気の入れ替えができていない室内にはウイルスが空気中に滞留し、感染リスクを高めてしまいます。1 時間に 5～10 分程度を目安に空気の入れ替えをしましょう。



④ 予防接種をする

インフルエンザワクチンを接種して予防することもできます。ただ、効果が出るには、ワクチンを接種してから 2 週間ほどかかるともいわれているため、気になる人は早めに接種をしましょう。



今年は、インフルエンザの流行時期が少し早まっていますが、インフルエンザには複数の型があるため、11月～12月、1月～3月にも感染者が増加する傾向があります。今年、感染した人も、そうでない人も、冬を通して予防に努めましょう。



11月は「いい〇〇の日」がたくさん！

1日 いい姿勢の日

「1」がピンと伸びた「いい姿勢」に見えることから制定されました。

学習するときは、床に足を付け、背筋を伸ばして座りましょう◎



8日 いい歯の日

「いい(11) 歯(8)」という語呂合わせからきています。

いい歯を保つために、歯磨きに加え、定期的な健診も大切にしましょう◎



10日 いいトイレの日

「いい(11)」「トイレ(10)」の語呂合わせで制定されました。

トイレを綺麗に使う、手洗いを必ずする、丁寧に清掃する意識を持ちましょう◎



26日 風呂の日

「いい(11) ふろ(26)」の語呂合わせからきています。湯船につかることで代謝がよくなるだけでなく、疲労回復や、リラックスできる等の効果があります。



適当にいませんか？「マスク」の正しい捨て方を知ろう

マスクは自分を守るだけでなく、周りの人に感染させないための大切な道具。つけ方だけでなく、正しい捨て方も知って感染を防ぎましょう。

マスクの正しい捨て方

- ① ひも部分を持って外す
マスクの表面にはウイルスがついていることがあります。表面には触れずに、ひもを持って外しましょう。
- ② ビニール袋に入れて密閉し、ゴミ箱へ
そのまま捨てるとマスクについたウイルスが他の人にうつることがあります。
- ③ 石けんで手を洗う
手についたかもしれないウイルスを洗い流しましょう。



感染予防の一步は正しい行動から

11月の予定

日時	検査	対象	場所
11月25日(火)	貧血検査	1年生希望者	会議室

