

保健だより

令和3年12月1日
中野区立明和中学校
保健室
No.10



早いもので今年も残すところ1ヶ月となりました。新型コロナウイルスの感染者数はだいぶ少なくなってきましたが、この冬に流行の第6波が来るのではと言われています。気を抜かずに、引き続き感染予防対策を続けていきましょう!

6日(月)の生徒会朝礼では、保健委員会より感染予防対策についての動画を発表します。緩んできた感染予防対策への意識が高まることを期待しています。

12月の保健目標

冬に流行する感染症に気をつけよう!

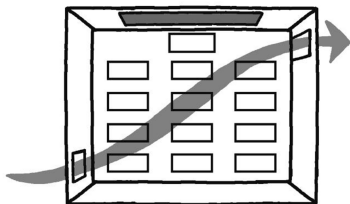
気を抜かずに
続けよう!

感染予防対策



換気の徹底

2方向(対角線上)の窓等を開けると効果的です。常に窓を少し開けておくといいますが、気候上難しい時は休み時間ごとに、数分程度、教室の窓を全開にしましょう。



こまめな手洗い

30秒くらいかけて丁寧に洗い、最後に清潔なタオル等で水気を拭き取ります。
外から教室に入るときや給食の前後、共有の物を使ったとき等、こまめに洗うことが大切です。



マスク着用

マスクなしでの会話は控えます。
正しくつけないと意味がないので、鼻と口をしっかりと覆い、顔との間にすき間ができないよう注意しましょう。



インフルエンザについて

これから冬にかけては新型コロナウイルス感染症に加えてインフルエンザについても気を付けていかなければいけません。

昨シーズンはインフルエンザの感染者が全国的にも極めて少なく、流行は起こりませんでした。しかし、警戒すべき感染症であることに変わりはありません。

インフルエンザに感染・発症した場合の出席停止について、右図を参考にあらためて確認をお願いします。

◇インフルエンザによる出席停止期間◇

「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」

経過日数	0日 (発症した日)	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
2日間	⊗	⊗	☺	☺	☺	☺	☺	☺
3日間	⊗	⊗	⊗	☺	☺	☺	☺	☺
4日間	⊗	⊗	⊗	⊗	☺	☺	☺	☺
5日間	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	☺	☺	☺

⊗ 発熱 ☺ 解熱 ☺ 登校可

※「発症した日」は発熱した日をさします。



Q.エイズって何？

A. HIV (ヒト免疫不全ウイルス) に感染することによって起こる病気。でも、HIV 感染=エイズではありません。適切な治療で、エイズ発症を予防できます。

Q. どうやって感染するの？

A. 性行為による感染、血液を介した感染、母子感染などです。一緒に食事をする、タオルを共有する、同じトイレを使うなど日常生活の中では感染しません。

Q. 感染の心配があるとき

A. 保健所や病気などで検査が受けられます。保健所では、名前や住所を知らせず無料で検査できます。予約が必要な場合もあるので、事前に連絡を…。

保健室の
つぶやき



12/6 (月) 生徒会朝礼での発表に向けて、保健委員会の中のムービー係 (委員長+3年生3人、1年生1人) は昼休みや放課後に、シナリオや配役を考えたり、小道具を作成したり準備を進めていました。

ある日の小道具作成をしていた時のことです。会話の流れで、「どうして保健委員になったか」という話になり…。「(給食の)『いただきます』の挨拶がなかったから」と言った3年生女子Kさんの発言に笑いが起き、ほっこりした時間となりました。…今は新型コロナウイルス感染症のため「いただきます」の挨拶は先生がすることになっていて、しょぼりなKさんです。そんなKさんの思いが詰まった保健委員の動画をどうぞお楽しみに…。



まちがいさがし

7つのまちがいさがそう!



(こたえ) 左の花びんの花の電気スタンプ/机の引き出し (2段目3段目) / 右奥の額/机の上のぬいぐるみ/机の引き出し/掃除機本体の持ち手/右下のひもの向き