

保健だより

令和5年12月1日
中野区立明和中学校
保健室
No.8



朝夕と昼の寒暖差が大きく、体調を崩してしまっている人もいます。これからの季節は、インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症も流行しやすい季節です。保健委員会から感染症対策動画の発表がありますので、そちらを参考に一人ひとりがしっかりと感染症対策を行って、感染症の流行シーズンを乗り越えましょう。

12月の保健目標

感染症を予防しよう。



今年度も、保健委員会が感染症対策について動画にまとめました!!
保健委員が全員出演し、12月中に発表予定です。

動画「ニュース MIW」を参考に、
感染症対策を行いましょ!

◆担当の保健委員さん◆
シナリオ案や準備等、お疲れさまでした!

「寒いから風邪をひく」は本当?

とっても寒い南極では、ほとんど風邪をひかないと言われています。寒さだけでは風邪をひかないのです。

風邪の原因はウイルスや細菌です。

これらの病原菌が私たちの体に入ってきて、口から肺までの間にある粘膜がつかまえ、線毛という器官で外に追い出してくれています。



しかし、線毛には天敵がいます。それは「乾燥」です。乾燥すると病原菌をとらえるための粘液が減ってしまいます。また、空気が乾燥するとくしゃみや咳をしたとき、病原菌を乗せた飛沫が飛び散りやすくなります。つまり、冬は病原菌が体にたくさん入ってくるのに、線毛の働きが弱くなってしまいます。

空気が乾燥する冬、水分補給も加湿も忘れずに・・・。



生徒会で取り組んでいる人権活動。保健委員会は、「ペットボトルキャップ回収キャンペーン」を行います。

詳しくは、先日の給食の時間に担当の委員が作成した動画を見てもらいましたね。

なぜ、ペットボトルキャップを回収するのか?
集めたペットボトルキャップはどうなるのか?

私たちにできる人権活動について、保健委員が考え、企画しました。

ご協力をお願いします。

◆担当の保健委員さん◆
動画の作成や準備、お疲れさまでした!



明和中 感染症情報

合唱コンクール前後に流行したインフルエンザは、一旦は落ち着きました。しかし、急激に気温が下がったせいか11月最終週からまた増え始めました。

11月の罹患者数(合計)

- *インフルエンザ・・・59名(18名)
- *溶連菌感染症・・・3名(1名)
- *感染性胃腸炎・・・1名(0名)
- *流行性結膜炎・・・1名(0名)

11/30朝の時点の欠席者数

インフルエンザの出席停止期間

【発症後5日、かつ解熱後2日を経過するまで】

↓実際の日付を入れてご活用ください。

発症日	発症後1日目	発症後2日目	発症後3日目	発症後4日目	発症後5日目	発症後6日目	発症後7日目	発症後8日目
／ ()	／ ()	／ ()	／ ()	／ ()	／ ()	／ ()	／ ()	／ ()
発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目	解熱後4日目	登校可		
発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目	登校可		
発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可		
発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可	

出席停止が解除され登校する際には、登校届(インフルエンザ、新型コロナウイルス)・登校許可証(インフル・コロナ以外の感染症)を忘れずに!!

登校した日の朝、必ず担任の先生に提出してください。



まちがいさがし

7つのまちがいさがそう!



(こたえ)窓辺の右のサボテン/ウオーポットの洗濯ばさみ/ベッドの上の台のメガネ/鏡の前の容器/スエホのカメラ/掛け布団の真ん中あたりの模様/ぬいぐるみのリボン