

# 保健だより 冬休み号

令和7年 12月25日  
荒川区立第一中学校  
保健室

いよいよ冬休みを迎えます。それぞれの過ごし方で新しい年を迎えますが、年末年始は普段より人が多く移動する期間でもあります。インフルエンザやコロナもまた流行する可能性があります。受験生も、それ以外の人も感染対策はしっかり行いましょう。

## 冬休みのうちにマスターしよう

### マスクの取り扱いト・リ・セ・ツ

かぜやインフルエンザなどが流行する季節です。予防だけでなく、ほかの人にもうつさないためにも、マスクは正しく扱うことが大切です。

#### つけるとき

鼻から顎までしっかり覆い  
すきまができないよう  
マスクを顔にフィットさせる。



\*サイズの合ったものをつけよう

#### はずすとき

ウィルスが付着していることがある  
ため、マスクの表面には触れず、  
ゴムひもを持ってはずす。



#### すてるとき

ほかの人にうつさないよう  
ビニール袋に入れたり  
ふた付きのゴミ箱にすてる。



### 正しい鼻のかみ方

改めて、皆さんきちんと鼻をかめていますか？

#### STEP 1

斜め下を向き、  
ティッシュを鼻に当てる。



#### STEP 2

息を吸って、口を閉じる。

\*口を閉じると、すべての空気が  
鼻から出て、鼻水が出し切れる。

#### STEP 3

片方の鼻を押さえて、もう片方から  
小刻みに息を出し、鼻水を出す。



#### STEP 4

鼻水が出きるまで  
くりかえしかむ。

\* 反対側の鼻も同じように行う

正しく鼻がかめていないと中耳炎や副鼻腔炎になる可能性があります。また、口呼吸は有毒物質や微生物が肺に入りやすく、病気のリスクを高めるとされています。

### 学校で流行している感染症情報

校内で11月～12月上旬に猛威をふるったインフルエンザは落ち着き、風邪の症状で欠席する人が増加中です。感染性胃腸炎（お腹の風邪）や溶連菌感染症にかかった人もいます。家族間での感染率が高いのでタオルの共有、同じ食卓での飲食には注意しましょう。