

感染症予防対策（冬の健康管理）

～新型コロナ・インフルエンザ・マイコプラズマ・ノロウイルス～

R6. 11. 25（月）

荒川区立第三中学校

ほけんだより No.9

いよいよ本格的な冬がやってきました。区内小中学校でもインフルエンザやマイコプラズマ感染症による学級閉鎖が起きています。今こそ、健康的な生活習慣を意識して病気に対する抵抗力・免疫を高めておきたいものです。

次のことを参考にして、自分の健康は自分で守ってください。

睡眠

医学的には中学生の睡眠時間は、8～10時間！

毎日決まった時間に寝て、決まった時間に起きる習慣を

つけて、起きたら朝陽（明るい照明でも可）を浴びることで体内時計をリセットします。

12/3（火）「みんなくカード」を配付するので毎日記録して睡眠リズムの確立に活用してください。



栄養

一日三食、栄養バランス（主食・主菜・副菜）のよい食事をとります。成長期

にはタンパク質やカルシウムが重要で、朝ごはんは、午前中の脳のはたらきに欠かせません！発酵食品（納豆、チーズ、ヨーグルト、キムチなど）は腸活によく免疫力の向上へ！



歯みがき

インフルエンザなどのウイルスはのどの気道の粘膜にはりつき増殖します。粘膜はタンパク質のバリアで守られていますが、歯垢（プラーク）で口の中が汚れていると悪玉菌が発

生してその菌が酵素を出し、バリアを壊してしまいます。また、唾液をたくさん出すことが粘膜強化に有効なので歯みがき＆「あいうべ体操」（裏面参照）がおすすめです！

手洗い

石けんでのこまめな手洗いは、多くの感染症予防に大変有効です。

顔や目をさわる前、トイレの後、食事の前後、何かをさわった後、

帰宅直後などに1日11回以上手を洗った人は、かぜのリスクを

50%以下にできることが複数の研究でわかっています。清潔なハンカチやタオルも忘れずに！



換気

適切な換気によって、空気中の人体に有害な物質を排除できます。特に学校

といった集団生活の場では、CO₂（二酸化炭素）の増加による頭痛や気分不良も起こりやすいため、換気はとても大切です。2時間目の休み時間やお昼休みには必ず窓を開けてください。ただし、室温調整が難しい時もあるので寒さ対策もしっかりと！さらに、拭き掃除などの清掃も徹底しましょう。

適度な運動

適度な運動習慣は、健康の維持増進に有効で、免疫力の向上にも大切！体育の授業以外にも自主的に運動（軽い筋



トレ、ストレッチ、窓ふきなどの掃除）を！

健康チェック

頭痛、腹痛、吐き気、熱や強い体のだるさがあるときは無理をせず安静を保つことが大切です。咳が出ている場合はマスクを着用します。

なんだかいつもと違うな？と思ったら、まず検温してみましょう。

体調が悪い場合は、早めに近くにいる先生や保健委員に伝えてください。



感染症にかかった場合やその疑いがある場合は「出席停止」となります。医師の許可があるまでは学校を休みます。肺炎などの合併症を併発しないよう、保温・栄養に留意して安静にしましょう。

<担当> 主任養護教諭 山本康子