



令和7年11月28日(金) No.22  
能登町立松波中学校 保健室

来週から12月に入り、今年も残り1か月となります。最近は特に登下校時の気温が低く、肌を刺すような寒さになってきています❄️🌲 学校でも、廊下と教室の気温差が大きくなってきていますので、防寒具やインナー類の工夫、暖かい飲み物やカイロを持ってくるなどをして、体を冷やさないように意識して過ごしましょう。



### 紺谷 SC による心理教室を実施しました！



11月13日(木)3年生、11月19日(水)1年生、11月27日(木)2年生に、SCの紺谷先生より「自分の気持ちを上手に相手に伝える方法」についての授業をしていただきました。ウォーミングアップは、「目だけで意思を相手に伝えよう！」というミニゲームを通して言葉の大切さについて考えました。



また、ピアサポートにも関連させた取り組みの例として、①自分の主張の結論を言う、②結論の理由を言う、③相手にも聞く(提案)のコミュニケーションのポイントを紹介していただきました。どの学年も、設定ごとの役になりきり、相手への思いやりを意識したロールプレイ活動に取り組むことができていました。



#### ～スクールカウンセラー&ハートフル相談員 紺谷先生の来校日予定【12月】～

月曜日：1. 8. 15. 22日

11：30～13：30

木曜日：4. 11. 18日

8：00～13：30

#### ～スクールカウンセラー 中川先生の来校日予定【12月】～

金曜日：5日、19日

12：45～15：45

※保護者の皆様のご相談も受け付けております。事前にご連絡ください。  
※先生の都合で来校日時が変更になる場合があります。



## ★ 保健室からのお知らせ ★

①保健給食委員会による残量調査を、12月1日(月)～12月5日(金)で行います。

今回も1学期同様、給食リクエスト権を用意しています！おいしい給食を残さず食べましょう。

②12月の掲示物は、10月の【？ボックスミッション】を冬バージョンにレベルアップさせ、心も"体も"暖かくなる内容で用意をしています❤️

ぜひ、1日の運試しにくじを引いて、元気に、心も体もぽかぽかな状態で新年を迎えましょう❄️🌸

# 感染症を予防しよう ～インフルエンザ&コロナウイルス感染症～

## ◇感染経路◇

### 1. 飛沫感染

咳やくしゃみで飛び散った「飛沫」の中のウイルスを吸い込むことで感染する

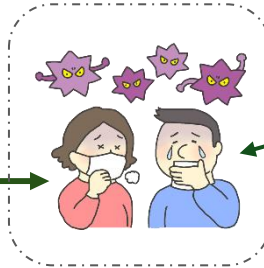


飛沫はこんなに飛びます！

会話(1m)

咳(2~3m)

くしゃみ(5m)



### 2. 接触感染

ドアや机についているウイルスが手につき、その手で鼻や口を触ったり、食事をしたりして体内に取り込んでしまうことで感染する



## ◇流行時期◇

例年、11月の下旬から3月上旬に流行します。しかし、年によって流行時期にはばらつきがあり、2025年は11月上旬時点で早くも流行の基準値を超えた地域が多くなってきています。

インフルエンザ予防ワクチンの接種については、接種後2週間～5か月が効果のある期間とされています。流行時期を把握して、計画的に接種することで感染リスクは大きく減少すると言えます。

## ◇症状◇

インフルエンザやコロナウイルスにかかると様々な症状が出ます。症状の意味、知っていますか？

### 1. 発熱・寒気



ウイルスや細菌の多くは、**38℃以上**で活動が鈍くなります。体は、体内の病原体と戦うために一気に体温を上げ、発熱が起こします。発熱の過程で、震えや寒気を感じます。

### 2. 関節痛



体に侵入した病原体と戦うため**サイトカイン**という物質が分泌されます。サイトカインが大量に分泌されると、ウイルスと戦う反面、副反応として、関節に痛みが出ます。

### 3. くしゃみ・咳・鼻水



**くしゃみ**: 異物が鼻の中に入った時や、ウイルスによって鼻やのどの粘膜に炎症を起した時に生じます。30~50km/hで異物を押し出します。  
**咳**: 異物や炎症が起きる場所がのどや食道のものをいいます。15km/hで異物を押し出します。  
**鼻水**: 異物を外に出したり、鼻やのどの加湿のために出ます。

### 4. 首・のどの腫れ



のどの奥にウイルス感染すると、体は治そうとして一気に**血液やサイトカイン**を多く放出します。それらによってのどがむくんだり、腫れて、痛みが強くなります。

## ◇予防◇

インフルエンザやコロナウイルスの予防のために大切なことを再度、確認しましょう！

### 1. 外出後、トイレの後、食事の前はしっかりと手洗いうがいと消毒をしましょう。

→ウイルス感染の予防はまずウイルスを持ち込まないことと、体内に取り込まないことです。

### 2. 食事をバランスよく食べましょう。

→ビタミンCは体の抵抗力を高めてくれます。生姜など体が温まる食べ物も取り入れましょう。

### 3. 毎日の早寝早起きを徹底しましょう。

→ぐっすり寝て、疲れを次の日に持ち越さないことが感染症予防のカギです。

### 4. 乾燥に注意してこまめに水分補給をしましょう。

→乾燥した空気ではウイルスの生存率が上がります。マスクの使用やこまめな水分補給を意識しましょう。

### 5. 換気をこまめにしましょう

→定期的に空気の入替えをしましょう。対角線上の窓を開けると効率的に換気できます。