

# 保健だより

2025.12.1 辰口中学校 保健室

12月の保健目標：冬を健康にすごそう



## インフルエンザに注意！ 基本的な感染対策をしよう！

石川県では、11月19日に「インフルエンザ警報」が発令されました。本校でもインフルエンザに罹患する生徒が出ています。「かからない」、「うつさない」ために、自分ができる感染対策をしましょう！

### 手洗いのタイミング

- ★給食の前
- ★トイレの後
- ★掃除の後
- ★咳やくしゃみ、  
鼻をかんだとき
- ★共有の物を触ったとき  
(部活動の後や体育後)

### 洗い残しが多いところ



花形泡ハンドソープ設置  
(保健委員会)

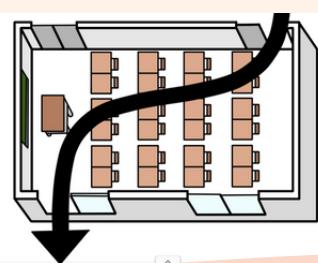
### マスクをつけるとき



- ★咳やくしゃみが出るとき
- ★混雑した電車やバスを利用するとき
- ★病院や高齢者施設を訪問するとき

### 環境を整える

換気をするときは、対角線上にある窓やドアを2箇所あけましょう



乾燥すると、のどの粘膜を傷めやすく、ウイルスと戦う力が低下してしまいます  
湿度は50～60%が最適！

### 規則正しい生活を送る

早寝



早起



運動



食事



保健室に来る生徒から生活習慣について話を聞くと、夜おそくまで起きていて、睡眠不足の人が多いようです。十分な睡眠をとることで、体の免疫力が高まり、ウイルスや細菌と戦う力が強くなります。逆に、睡眠不足が続くと、体調を崩しやすくなり、感染症にかかるリスクが高まると言われています。7～9時間の睡眠を心がけ、できるだけ同じ時間に寝て、同じ時間に起きる習慣をつけましょう。スマートフォンやゲームは寝る前はひかえ、リラックスできる環境を整えると良いですね。心も体も元気になり、感染予防につながります。