



令和7年1月24日

逢妻中学校 保健室 No.9

【1月保健目標】

かぜ・インフルエンザの予防に努める

2025年、みなさんはどんな目標を立てましたか？最初は目標へ向かって意気込んでいた人も、少し意識が薄れてきたころかもしれませんね。どんな目標を達成するにも、自分の心と体が健康であることが大切です。今年も病気やけが、事故には十分注意して、2025年を素敵な年にしていきましょう！

## 新型コロナウイルス・インフルエンザに注意しましょう！

現在、逢妻中学校でインフルエンザや新型コロナウイルスがで大きく広がっているクラスはありません。しかし、感染が一気に広がるため油断は禁物です。一人一人が新型コロナウイルスやインフルエンザにかからないように予防をし、また感染を広げないように注意しましょう。



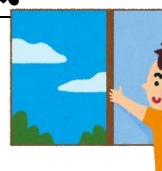
### こまめな手洗い



石けんを使って、手についたウイルスを洗い流し、感染を広げたり、自分が感染したりするのを防ぎましょう。

### 部屋の換気

ウイルスを含んだ小さな飛沫を、外に追い出します。窓は常に開けた状態にしましょう。



### 体温測定と健康観察



毎日自分の体調をチェックし、**発熱や風邪症状があるときは、登校を控えましょう。**

### マスクをつける

飛沫が飛ぶのを防ぐため、マスクをつけましょう。鼻や口の湿度を高めて保護する効果もあります。



### 感染リスクの高い場所を避ける



換気が悪く、人が密集するような空間、多くの人が接触する恐れのある場所を避けましょう。

### 抵抗力を高める

十分な睡眠、バランスの取れた食事など規則正しい生活をして、抵抗力を高めましょう。



## 1月28日（火）から爪ハンカチ換気チェックを行います！

後期保健委員会で企画した「爪ハンカチ換気チェック」を1月28日（火）～2月12日（水）まで行います。チェック項目は以下の通りです。

- 爪 : 爪の白い部分が1mm程度以下か（期間内3回チェック）
- ハンカチ : 持ってきているか（毎日）
- 換気 : 15分放課、清掃後の放課に廊下側と運動場側の窓が対角線で開いているか



感染症の予防や怪我の防止にもつながるキャンペーンです。一人一人が意識し、またクラスでも声を掛け合いながら取り組んでもらえると嬉しいです。よろしくお願いします。