

ほけんだよい

令和7年12月23日

明豊中学校 保健室

12月号

冬休みも
元気に
過ごそう

もうすぐで2学期が終了します。充実した学校生活を送ることができましたか？そして、心身共に健康に過ごすことができましたか？9月からの学校生活を振り返って、良かったところや改善した方が良いところを見つけてみることで、自己理解を深めましょう。自分のことは自分が一番大切にしてあげてくださいね。冬休み期間中も体調管理を意識して行動しましょう。手洗いうがいや加湿・密を避けるなどの予防と、咳エチケットなどの対策を下のイラストで確認しましょう！

感 染 注 意 報

自分も
まわりも
健康に
過ごすための
10のアクション

手洗い

ポイント・1

ウイルスを寄せ付けない

感染源になるウイルスなどは目に見えません。空気中に漂っていたり、気づかないうちに手についたりしています。換気で外へ逃がす、手洗いで洗い流すなどのアクションを。

こまめに・ていねいに

換気

マスク

ポイント・2

免疫力を高める

もともとみなさんに備わっている免疫力を高めれば、ウイルスが体に入ってしまったとしても外に追い出したりやつつたりしてくれます。

部屋の2カ所を開けると◎

正しくつける

食事

睡眠

運動

栄養バランスに注意

量も質も確保

意識して体を動かす

ポイント・3

うつらない・うつさない

他の人から感染するリスクを高める行動や、自分が感染してしまったときに人にうつす危険のある行動は避けましょう。

密回避

咳エチケット

検温

休養

人混みは避ける

腕やハンカチでおさえる

体調が悪いと思ったら

無理しない

.....

新型コロナウイルス

特徴

風邪のような軽い症状から、強い発熱や呼吸器症状まで幅広い。

潜伏期間

2~4日程度

症狀

咳、のどの痛み、37.5度以上の発熱、倦怠感、味覚障害 など

以下の感染症の場合は、「登校許可書」が必要となります。証明書は豊島区 HP・本校 HP にございます。

百日咳・麻疹(はしか)・流行性耳下腺炎・風しん(三日はしか)・水痘(水ぼうそう)・咽頭結膜熱・結核・腸管出血性大腸菌感染症(O-157 など)・流行性角結膜炎・急性出血性結膜炎・感染性胃腸炎・マイコプラズマ肺炎・溶連菌感染症 など

- 小さい声に
してほしいな