



令和7年11月4日(火) 岩城中学校 保健室

よい生活習慣で感染症を予防しよう

空気が乾燥し、気温が低くなる秋は、風邪やインフルエンザなど、感染症の流行期です。本校でも10月下旬以降、発熱などの風邪症状で欠席する生徒が増えてきました。生活習慣を振り返り、感染症予防に努めましょう。

感染症予防 5つの基本

1 三密(密集・密接・密閉)の回避、換気

感染症にならないためにはウイルスなどと接触する機会を減らすのが一番です。三密を避け、換気を心がけましょう。

チェック

- ☐ 不特定多数の人がいる場所では、人との間隔をあけている
- ☐ 室内にいるときは換気を意識している
- ☐ 感染症が流行しているときは人込みを避けている



2 マスクの着用、咳エチケット

ウイルスなどと接触しても体に入れば、感染症にはなりません。そのために有効なのがマスクです。また、人にうつさないためにも、マスクがないときに咳やくしゃみをする際は、ハンカチやティッシュ、袖で口と鼻をおおひましょう。

チェック

- ☐ 感染症の流行状況や周囲の様子に応じてマスクをつけている
- ☐ 咳エチケットを意識している



3 清潔にする

ウイルスなどを体の中に入れないためには、清潔にすることも大切です。手洗いなどの清潔を意識した行動を心がけましょう。

チェック

- ☐ 外出後、食事の前、トイレの後などに必ず手洗いをしている
- ☐ アルコール消毒をしている
- ☐ 爪を短く整えている
- ☐ 鼻水はすすらず鼻をかんでいる



4 規則正しい生活

免疫力が高ければ、もしウイルスなどが体に入っても感染症は発症しません。免疫力を高める秘訣は規則正しい生活です。また、睡眠不足やストレスは免疫力を低下させてしまいます。

チェック

- ☐ 適度な運動をしている
- ☐ バランスの良い食事をしている
- ☐ 十分な睡眠をとっている
- ☐ お風呂は湯船につかっている



5 無理しない

体が弱っているとウイルスが体に入ったときに負けてしまいます。無理をして体力を消耗しないようにしましょう。

チェック

- ☐ 体調が悪いときは家でゆっくりしている
- ☐ 症状がつらいときは病院に行く



11月の「いい〇〇の日」

11月1日 いい姿勢の日

数字の「1」が背筋を伸ばした姿に見えることから、いい姿勢を心がけてほしいと決められた記念日。先日の聴書にも、いい姿勢が集中力UPにつながるという話がありましたね。腹筋に力を入れて美姿勢を保ちましょう。

11月8日 いい歯の日

歯と口の健康意識の向上を目的とした記念日。歯の健康の第一歩は食後の歯磨きです。歯と歯の間や歯茎の間など、磨き残しの多い場所を意識して磨きましょう。



11月は「いい(11)〇〇の日」が

たくさんありますので、一部紹介します。

11月9日 いい空気の日

換気を意識し、空気環境を改善してほしいと決められた記念日。30分に一回5分程度は教室の戸(黒板側)と、窓(後ろ側)を開けて換気をしましょう。



11月26日 いい風呂の日

入浴習慣を広めることを目的とした記念日。お風呂につかると、疲労回復(体)、ストレス解消(心)の効果があるほか、睡眠の質がよくなるメリットがあります。

