



令和7年度（2025年度）11月号

大阪市立加美中学校 保健室 NO. 8

秋も深まり、肌寒さを感じる日が増えてきました。運動会の余韻が残る中、期末テストに向けてまた一歩ずつ進んでいく時期になります。勉強に集中したい時期こそ、「運動・食事・睡眠」のバランスを心がけ、自分のペースで頑張りましょう。

さて、これからは時期は、感染症が流行しやすくなります。手洗い、うがい、換気など、できることをしっかりと続けて、自分の体を守りましょう。

## 換気をしないとどうなる？

二酸化炭素が増えて、息苦しく感じたり集中力が落ちたりする

嫌なにおいがこもって、心身が不調になる

ウイルスや細菌が空気中をただよって、体調を崩しやすくなる

カビやダニが発生し、アレルギーなどの原因になる

家でも学校でも30分に1回以上5分程度の換気をして、気持ちよく過ごしましょう。

加美中学校では、保健委員会の生徒を中心に、教室の換気を行っています。

保健委員会のみなさん、いつもありがとうございます♪

## 適当にしていませんか？

### マスクの正しい捨て方を知ろう

マスクは自分を守るだけでなく、周りの人間に感染させないための大切な道具。つけ方だけでなく、正しい捨て方も知って感染を防ぎましょう。

- ①ひも部分を持って外す  
マスクの表面にはウイルスがついていることがあります。表面には触れずに、ひもを持って外しましょう。
- ②ビニール袋に入れて密閉し、ゴミ箱へ  
そのまま捨てるマスクについたウイルスが他の人にうつることがあります。
- ③石けんで手を洗う  
手についたかもしれないウイルスを洗い流しましょう。

感染予防の一歩は正しい行動から

【参考・引用】株式会社日本学校保健研修社 月刊『健』2025年11月号より

## 感染症に注意！

「予防しているから大丈夫！」「私はかからない」そう思っている人はいませんか？感染症は、誰でもかかる可能性があります。自分の健康を守るために、そして周りの人々の健康も守るために、感染症予防対策をとることが大切です。予防しているつもりでも抜けていることはないか、自分の行動を見直しましょう。

体調が良くないときは無理をせず、早めに休養するようにしてください。また、病院を受診し、医師より診断を受けた場合は、学校までお知らせください。



## 出席停止について

感染症によって、出席停止期間が異なります。この期間は登校できません。自宅で休養しましょう。ご不明な点がございましたら、ご相談ください。ご協力よろしくお願ひいたします。



### インフルエンザ

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで

### 新型コロナウイルス感染症

発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで

# 11月は「いい〇〇の日」がたくさん！

「11」は「いい」と読むことができるので、「いい〇〇の日」がたくさんあります。



こんかい けんこう かんけい しょうかい 今日は、健康に関係するものを紹介します。ほかにもたくさんの語呂合わせがあるので、気になる人は調べてみてくださいね★

11月1日	11月7日	11月8日	11月9日	11月10日	11月26日
 <p>いいおなかの日</p> <p>腹痛、便秘、下痢…おなかのトラブルはありませんか？</p> <p>たとえば便秘は、食物繊維の多い食べ物を食べることが予防法の1つです。</p> <p>具体的な食材を調べて、よく噛んで食べてみましょう★</p>	 <p>いい姿勢の日</p> <p>ついつい画面と自分の距離が近くなってしまったり、背中が丸まってしまったり…心当たりはありませんか？</p> <p>授業や宿題、テスト勉強など、背筋をピンッと伸ばして頑張りましょう★</p>	 <p>いい歯の日</p> <p>いつもの歯みがき、本当にそれで大丈夫…？きれいな歯を保つためには、毎日の丁寧なケア、定期的な歯医者さんのチェックが大切です。</p> <p>歯科検診後の治療がまだ済んでいない人は、早めに受診しましょう。</p>	 <p>いい空気の日</p> <p>私たちの健康には、新鮮な空気が欠かせません。</p> <p>「換気をしましょう」とよく言いますが、なぜ換気が必要なのでしょうか？答えは、おもて面に書いていますよ♪よく読んでみましょう！</p>	 <p>いい風呂の日</p> <p>お風呂に入ることで、体を清潔にするだけでなく、体を温めたり、リラックスしたりすることができます。</p> <p>ふだんシャワーで済ませている人も、26日は湯船につかってみませんか？☺</p>	 <p>いいトイレの日</p> <p>トイレのスリッパは乱れていませんか？水滴やゴミが散らかっていませんか？</p> <p>学校も家も、みんなが気持ちよくトイレを使うことができるよう心がけましょう。</p>
					