



令和6年12月12日

上尾市立大石中学校

保健室

気温も下がり、すっかり冬を感じられる季節になりました。今月で2学期もおわり、冬休みに突入します。今年の大石中学校では、昨年のような爆発的な感染症の流行はまだ確認されていません。皆さんが、手洗い・うがいや換気、規則正しい生活などでしっかり感染症を予防できている証拠だと思います。

ですが、やはり寒い時期になるにつれて、咳やのどの痛みなどで保健室に来室する人や風邪症状で欠席している人が増えてきました。3年生は受験も控える大切な時期です。体調管理や感染症予防を心がけて過ごしましょう。



感染症

みんなで協力して 流行を防ぎましょう



感染症予防の3原則

✓
バランスの
とれた食事



✓
適度な
運動



✓
予防接種



✓
十分な睡眠



抵抗力を高める

感染経路の遮断



感染源の除去



また、冬に感染症にかかりやすくなる要因の一つとして、**水分不足**が挙げられます。寒くなるとのどの渇きを自覚しにくくなるため、夏場より水分摂取量が減ってしまい、のどや気道の粘膜が乾燥し、ウイルスや細菌が付着しやすくなります。夏場と同じように、意識的に水分をたくさん摂取するよう心がけましょう。



冬場の体育の後に脱水症状で保健室に来室する人に多い特徴として、「水筒がすごく小さくてすぐ空っぽになる」ということがあります。なるべく大きめの水筒を持参するか、冷水器等でしっかり水分を摂るようにしましょう。

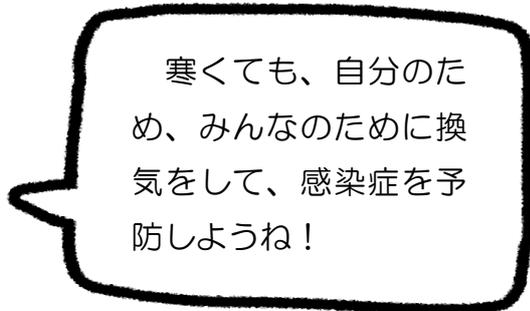


この季節の感染症対策には換気が必須！

◆どうして換気が重要な？

感染経路の中でも「エアロゾル感染」は、ウイルスを含んだ5マイクロメートル（0.005ミリ）以下の粒子が、しばらくの間空气中をたどい、それを吸いこむことで成立します。エアロゾル感染は、「3密」を守っていても感染してしまうという特徴があり、新型コロナウイルスの感染経路となっている可能性があります。

この感染経路を防ぐために重要視されているのが、「換気」です。換気をすることにより、空气中のエアロゾル量を減らすことができます。インフルエンザ予防にも大変有効です。



大石中学校では、各クラスの保健委員が教室の窓開けと声かけを行い、換気活動を実施しています。寒い季節ですが、感染症対策には換気は欠かせません。学校だけでなく、お家での換気もぜひ行って下さい。

スポーツ振興センター災害給付金についてのお知らせ

学校でのケガでスポーツ振興センター災害給付金を申請される方は、お早めに保健室までご提出下さい。

特に3年生は卒業まで残りわずかですので、お早めにご申請下さい。卒業後の給付となる場合もありますので、卒業後もしばらく該当口座を据え置いていただきますよう、お願い申し上げます。

ご不明な点等がございましたら、大石中学校保健室までお問い合わせ下さい。

