

# 保健だより

令和7年12月1日  
羽生市立南中学校 保健室

寒さが厳しくなってきました。校内や地域で、インフルエンザがとても流行しています。3学期には、1年生はスキー学校、2年生は東京校外学習、3年生は入試があります。元気に新しい年を迎えるためにも、基本の予防策をもう一度見直し、体調管理に努めましょう。

## インフルエンザ予防!『3つの行動』を徹底しよう!

### 1 徹底!正しい「手洗い」

インフルエンザウイルスは、手についた状態で口や鼻に触れることで体内に侵入します。

タイミング: 登校後、休み時間、食事の前、帰宅時、そして顔(目・鼻・口)を触る前は必ず石鹸で洗いましょう。

洗い方: 手のひら、手の甲、指の間、親指の周り、手首まで、30秒以上かけて丁寧に洗ってください。特に爪の間は念入りに。

また、爪は常に短く切っておきましょう!



### 2 習慣化!正しい「うがい」

のどを潤し、ウイルスや細菌を洗い流すことは、粘膜の防御機能を高める上で非常に重要です。

うがいの種類: 水だけでも効果はありますが、外出先から戻ったら、まず口をすすぐ「ぶくぶくうがい」の後、のどの奥を洗う「ガラガラうがい」を数回繰り返しましょう。

習慣: 登下校後、人ごみに行った後などは必ずうがいをしましょう。



### 3 ルールを守る「マスク着用」

自分だけでなく、周りの人を守るためのエチケットです。

着用する場面: 咳やくしゃみの症状があるとき、体調不良時は必ず着用してください。

人との距離が近いとき: 公共交通機関や混雑した場所へ行くとき。

正しい付け方: 鼻と口の両方を確実に覆い、隙間ができないようにしましょう。

マスクを外す際は、表面を触らないよう注意してください。



他にも...

#### ★積極的な「換気」でウイルスを排出!

室内にウイルスが滞留するのを防ぐためには、定期的な換気が非常に有効です。

#### ★「保湿」で粘膜の防御機能を高める!

空気が乾燥すると喉や鼻の粘膜も乾燥し、ウイルスが侵入しやすくなります。室内の湿度は50~60%を目安に保ちましょう。また、こまめな水分補給も、喉の粘膜を潤し、防御機能を保つのに役立ちます。

## インフルエンザ出席停止期間 再確認!

学校においては、インフルエンザ出席停止期間が「発症後5日を経過」し、かつ「解熱した後2日」となっています。(学校保健安全法施行規則第19条)なお、発症当日、解熱当日を0日目として計算します。

例	発症日	発症後5日間(出席停止期間)					発症後5日を経過			
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	
発症後1日目に解熱した場合		解熱	1日目	2日目				登校OK		
発症後2日目に解熱した場合			解熱	1日目	2日目			登校OK		
発症後3日目に解熱した場合				解熱	1日目	2日目		登校OK		
発症後4日目に解熱した場合					解熱	1日目	2日目		登校OK	



## 臨時歯科健診 治療率ランキング



2学期の歯科健診の治療率をクラス、部活動別にランキングで出しました。3年3組と女子ソフトテニス部は治療完了しました。歯科受診結果が提出されていない人には、再治療勧告のお知らせを配付します。

1位	3年3組	100%	1位	女子ソフトテニス部	100%
2位	6789組	33.3%	2位	陸上部	50.0%
3位	1年3組	25.0%	3位	男子卓球部	33.3%
	3年1組	25.0%	4位	男子バスケットボール部	20.0%
5位	1年1組	20.0%		吹奏楽部	20.0%

## 歯の治療・相談を受けましょう



2学期の歯科健診を終えて、2か月が過ぎました。治療・相談がある人は早めに受診しましょう。

口腔衛生は、感染症対策にも繋がります。2学期中に予約をとって治療を始めてください。