

ほけんだより

令和 7 年 10 月 24 日

No.⑤

落合第二中学校
保健室 発行



この頃「咳」や「のどの痛み」を訴えて保健室を来室する生徒が増えていると思っていたら… **世間も大変なことに！！**

全国の医療機関では、

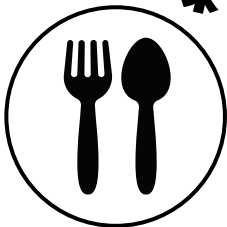
どんな病気の人がどのくらい受診しているかを毎週まとめて国に報告しているのですが、その報告によれば、先月より、インフルエンザと診断される人増えてきており、「**インフルエンザが流行シーズンに入った**」と発表されました。

これから学校や地域で感染が広がりやすい時期に入ります。

下記のことを意識して、自分で自分の健康を守りましょう！



栄養



1日3食、栄養バランス（主食・主菜・副菜）のよい食事をとりましょう。

成長期には、たんぱく質やカルシウムが重要で、朝ごはんは、午前中は脳のはたらきに欠かせません。発酵食品は腸活によく、免疫力が向上しますよ！

睡眠



医学的には、中学生の睡眠時間は**8～10時間**が望ましいとされています。

毎日決まった時間に寝て、決まった時間に起きる習慣をつけましょう。

起きたら太陽の光（明るい照明でもOK）を浴びることで体内時計がリセットされます。

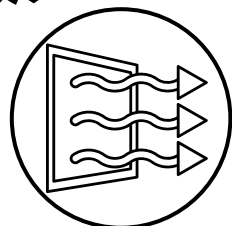
手洗い



石けんでのこまめな手洗いは、多くの感染症予防に大変有効です。

英国の研究では、1日に6～10回手を洗う人は、手を洗う回数が少ない人に比べ、感染リスクを36%引き下げられることが分かっています。**清潔なタオル・ハンカチも必須**です！

換気



換気によってウイルスを室外へ追い出すことで、感染予防対策をしましょう。ただし、風邪やインフルエンザは「乾燥・低温」に強いため、湿度と室温を保ちながら換気をする必要があります。来月の専門委員会で、各クラスに加湿器を設置しますので、**加湿器と暖房をうまく使いながら、換気**をしてください。

感染症対策は、小さな積み重ねが大切です。
今一度、しっかり確認を！

