

ほげんごまり 11月

藤沢市立明治中学校

2024. 11. 6

保健室 納富



11月になって急に朝晩寒くなったり、日中は暑かったり、体調管理が難しいですね。

今、市内ではマイコプラズマ感染症の流行が見られていて、明治中でも何人か診断された人がいます。症状は、発熱やだるさ、咳（長引く）、頭痛などです。出席停止になる感染症なので、気になる症状があったら早めに休養をとったり、病院を受診しましょう。

3年生はこれから進路にむけて大事な時期に入っていきますが、自分の力を発揮するためにも体調管理！身体の免疫力を高めるために、睡眠・食事を大切にして過ごしてくださいね。

11月10日は いいトイレの日

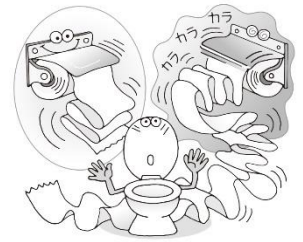
みなさんは学校のトイレをきれいに使えていますか？
学校はたくさんの方が一緒に生活する場所です。
教室などもみんなでする場所ですが、
トイレも「次に使う人が気持ちよく使える」ということを
一人一人が意識して使用することで、
明治中のトイレは、きれいで使いやすくなると思います。



汚れたらトイレト
ペーパーでふく



使い終わったら必ず流す
忘れずに



トイレトペーパーは
必要な分だけ

※女子トイレを使用するみなさんへ

昨年の4月から「健康で衛生的な生活を保障すること」を目的に、藤沢市では各学校のトイレに生理用品を設置しています。

「困っている人が必要な分だけ」というメッセージが入れ物に書いてあります。 限りもあるので、自分や友達が困ったときに使えるように、大切にしてください。

また、使用済みの生理用品の後始末がうまくできてない人がいるようで、次に使う人が嫌な気持ちになることがあります。使用済みのものは、丸めて、替えの生理用品の包み紙やトイレトペーパーで包んで、捨てましょう。

空気が乾燥してきました 感染症対策

教室にあるCO₂モニターには、CO₂濃度のほかにも、温度、湿度も表示されています。秋・冬は湿度が低下してきます。湿度が低下すると鼻や喉の粘膜を保護しているバリア機能が低下して感染症にかかりやすくなります。また、ウイルスなどが入った飛沫が空気中を漂う量が増えることもわかっています。

室内の湿度を確保することも大切ですが、

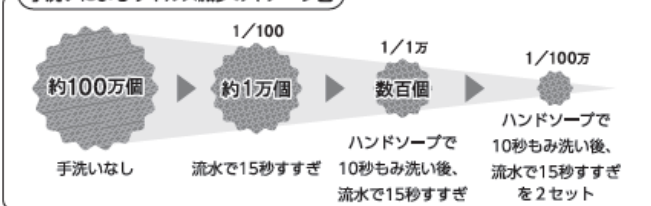
★ 予防の基本は手洗い!

① 石けん&時間

石けんで時間をかけて手洗いをするので、手についた細菌・ウイルスを大きく減らすことができます。



手洗いによるウイルス減少のイメージ図



「新型コロナウイルス感染症の予防」厚生労働省HP, 2020

② 洗う場所

指先から手首まで、部位ごとに意識して洗きましょう。洗い残しやすい場所は特に注意して。

洗い残しやすい部分



食事の前、トイレに行った後、外で遊んだ後、部活動の後など、「こまめな手洗いが大切」とコロナ流行時から何回も言われていますね。

水道の水が冷たくなってきて、手を洗うのが面倒だなと感じる季節になりましたが、今こそ、手洗いの習慣を大事に、健康管理につとめてほしいと思います。

スポーツ振興センターの書類、出し忘れはありませんか？

学校の授業や部活動、登下校中のけがは、スポーツ振興センターの災害給付の対象になります。病院に行く必要があるけがの場合、その都度書類を渡していますが、もらっていないという人はいつでもお渡しするので、先生に声をかけてください。

また、このスポーツ振興センターの申請には時効があります。

時効は2年です。

2年を過ぎてしまうと、手続きができなくなってしまうので、忘れないうちに申請をお願いします。(かばんの中に書類が入っているまま、忘れていたりしませんか?)

また、申請後に指定された口座に振り込まれるまで、1ヶ月半かかります。3年生は在学中に振り込みができるよう、中学校生活でのけがで書類をもらっている人は早めに手続きをおすすめします。

