

ほけんだより

2026. 1. 20

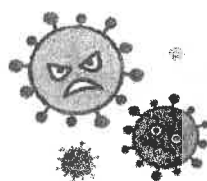
森本中学校 保健室

新年が始まり、2週間がたとうとしています。気持ちよく新年を迎えられたでしょうか。まだお正月モードから抜け切れていない、頭がぼんやりしてしまうという人がいるようです。また、気温が低くなったせいか、体が冷え、腹痛の人が増えてきています。寒さ対策をして体を冷やさないようにしましょう。



森本中学校の感染症情報

12月に流行ったインフルエンザ（A型が流行）でしたが、現在は落ち着いてきています。今後はインフルエンザB型が流行るかも・・・とされています。種類が違くと2回かかる人も出てきます。寒くなり手洗いや換気もおっくうになりがちですが、感染症対策は続きます。

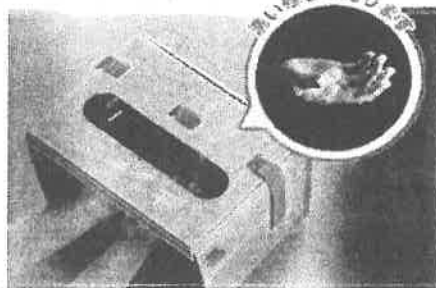


そこで皆さんにお知らせです！

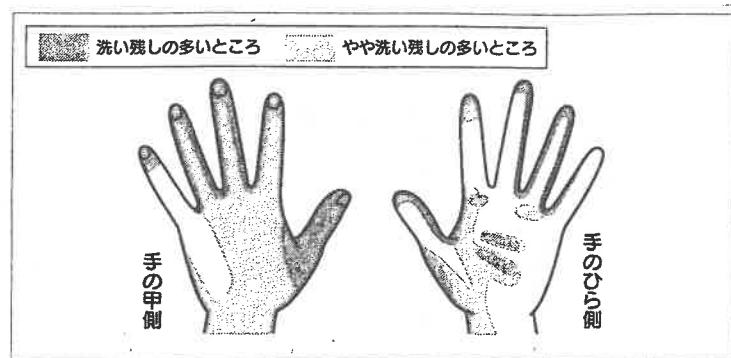
今年も保健委員会主催の手洗いの実験を行います

手洗いは感染症対策の基本です。どこが上手く洗えていないか、自分の手洗いで洗い残しの場所を知ることは大事！手洗いチェッカーで洗い残しを確認します。（10分程度の実験です）
昨年参加した人も小学校でやったことがある人もぜひこの機会に実験してみてください。

日時：2月2日（月）3年生 昼休み
3日（火）2年生 昼休み
4日（水）1年生 昼休み
場所：3階 会議室

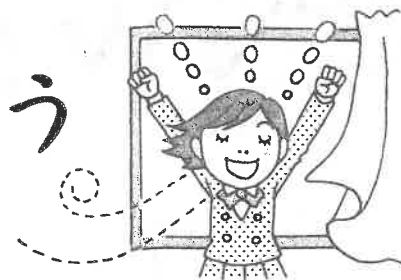


※参加者は、手洗いマイスター証と参加賞がもらえます。



昨年は手のひら側は比較的良く洗えていましたが、指先、指と指の間などが洗い残しの人が多かったです。
今年はどうかな？

寒くても換気しよう



換気をしないと…！

体調不良になりやすい

空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。



感染症にかかりやすくなる

ウイルスが空気中に漂ったままになります。カゼなどの感染症を引き起こしやすくなります。



アレルギーを発症するかも

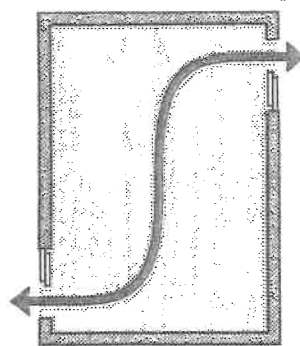
ホコリやダニ、カビなどがたまり、吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。



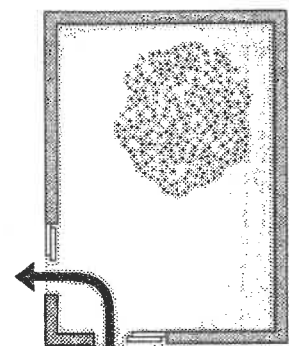
換気のポイントは“空気の流れ”



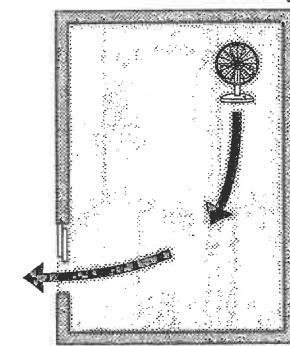
対角線上に窓を開けて換気（2か所以上）



近くの窓を2か所開けても空気があまり流れない



1か所または近くの窓しか開けられない場合は、扇風機などで空気の流れを作る



教室の扇風機や換気扇をうまく使いましょう