

ほけんだより11月

令和7年11月4日
市川市立第七中学校
保健室

11月の保健目標 食生活を考えよう

肌寒く、空気が乾燥する季節となりました。身体が冷えて風邪をひきやすくなるだけでなく、乾燥により感染症が流行しやすいので、体調管理に気を付けましょう。

～感染症の予防に努めましょう～

気温が下がり、空気が乾燥する今の時期は、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなどの感染症が流行しやすくなります。感染症を予防するためにできることを実践しましょう。

＜感染症の感染ルート(感染経路)を確認しよう＞

感染症の感染ルート



空気感染

病原体を含む小さな粒子が拡散され、これを吸い込むことによるもの。

飛沫感染

病原体を含んだ大きな粒子が飛散し、他の人の鼻や口の粘膜あるいは目に接触することにより発生するもの。
咳・くしゃみ・会話などにより生じる。

接触感染

皮膚と粘膜、傷口の直接的な接触、またはその他間接的な接触によるもの。
(ドアノブ、つり革など)

これらの感染経路を理解したうえで、私たちにできる感染症の予防法を考えてみましょう。(右記)

＜感染症の予防法を考えよう＞

●換気をする

窓を10cm程度、教室の対角線上になるように開けましょう。
教室にあるCO₂濃度測定器が1000ppm以下になるようにしましょう。



●マスクをする

咳をしている人からウイルスが拡散するのを防ぎます。

●手洗いをする

ウイルスがついた手指で口、鼻や眼の粘膜に触れると感染症にかかりやすくなります。そのため、手指のウイルスを洗い流すことが大切です。

＜手洗いによるウイルスの数の変化＞

- ・流水による15秒の手洗いで100分の1
- ・ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぐと10000分の1

●抵抗力をつける

「栄養バランスのとれた食事」「適度な運動」「十分な休養」を心がけ、感染症に負けない強い体をつくりましょう。

●加湿をする

感染症の予防に適した湿度は40～70%といわれています。空気が乾燥している場合は加湿器で室内の湿度を保ちましょう。

加湿器はこまめに手入れをして、常に清潔な状態にしておきましょう。

●予防接種を受ける

予防接種により体内に免疫を得ることで、感染症にかかった際の重症化リスクを減らすことができます。



自分だけでなく、周りの人の健康も守るために、感染症の予防に努めましょう。

(参考：厚生労働省HP)