

ほけんだより 1月

令和7年1月8日
市川市立第七中学校
保健室

1月の保健目標

なぜ予防をしよう!

新年、あけましておめでとうございます。「一年の計は元旦にあり」という言葉があります。今年はどんな1年にしようかな、と考え、自分に合った目標を設定してみるのもいいかもしれませんね。

感染症予防週間がはじまります (1月27日~1月31日)

冬休み前、インフルエンザA型が猛威をふるい、学校閉鎖となりました。急激に感染が拡大し、感染して症状がつかった人や、感染してなくても「自分は大丈夫だろうか」と不安になった人も多かったのではないのでしょうか。

近年、1年を通して感染症が流行しているため、日々の感染予防がとても大切です。予防法を毎日のルーティンに取り入れることで、感染しないようにしましょう。

保健委員会を中心に、感染症の予防法がしっかり身につくように自分の行動を見直してみましよう。

手洗いのポイント

手をぬらして石けんをよく泡立てる



泡が汚れを吸い上げる!

こすりあわせたり、ねじり洗いなどをして
30秒以上かけて洗う

指先や爪は
反対側の
手のひらでこする



親指や手首は
反対側の手で
握ってねじる



洗い残しやすい箇所に注意する



流水でしっかり洗い流し、
清潔なタオルなどで
水気を拭き取る



タオルの共用はしないようにね!

換気のポイント

授業中…教室の対角線上の窓や扉を10cmずつ開けて常に換気をしましょう。

休み時間…教室の窓と廊下側の扉を大きく開けて、3分間換気をしましょう。

各教室に配布してあるCO₂モニターもぜひチェックしてみてください。感染症予防には、CO₂濃度を1000ppm以下に保つことが望ましいとされています(文部科学省)。寒い季節ですが、ポイントをおさえた換気を心がけましょう。

感染予防7中の7カツ! これで負けない!!



①
手洗い!



②
うがい!



③
マスク!



④
規則正しい3食!



⑤
睡眠!



⑥
暖かく!



⑦
換気!



加湿も忘れずに!

感染症の予防には、加湿も有効です。去年の11月頃から各教室に加湿器を配布しています。教室内の湿度は30~40%が望ましいとされています。日々のお手入れを必ず行い、加湿器を清潔に使用してください。

