ほけんだより１２月

令和６年１２月号
武里中学校　保健室

もう少しで冬休みが始まります。楽しい行事があったり、受験勉強に力を入れたりと、生活のリズムが乱れやすい時です。十分な睡眠、食事、運動で免疫力を高め、手洗い、換気、密を避けるなど感染対策をしっかりして、有意義な冬休みを過ごしてくださいね。

《今月の保健目標》

感染症を予防しよう!

感染症の主な感染経路

空気感染

飛沫の水分が蒸発した小さな粒子（飛沫核という）を吸い込むことで感染する。
飛沫核の大きさは直径5μm以下。長時間空気中を漂い、広範囲にひろがる。

エアロゾル感染

飛沫核よりは大きく、水分を含んだ細かい粒子がしばらくの間空気中を漂い、それを吸い込むことで感染する。
エアロゾル感染は空気感染と飛沫感染の中間的な概念とされている。

飛沫感染

会話や咳、くしゃみなどで飛び散った病原体の含まれたしぶき（飛沫という）を吸い込むことで感染する。飛沫の大きさは直径5μm以上。
水分の重みで1～2m以内で落下する。

接触感染

病原体が付着したものを触った手で目や口、鼻などを触ることで粘膜から感染する。

登校再開日早見表

発症日を入れてね。　元気　回復

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
	日	日	日	日	日	日	日	日	日
新型コロナ		症状軽快					登校再開		
			症状軽快				登校再開		
				症状軽快			登校再開		
					症状軽快		登校再開		
						症状軽快		登校再開	
	発症	＼ コロナもインフルもここは同じ ／ 基本「発症日を０日目として５日を経過するまで」					コロナは「かつ症状が軽快した後**1日**を経過するまで」 インフルは「かつ解熱後**2日**を経過するまで」		
インフル		解熱					登校再開		
			解熱				登校再開		
				解熱			登校再開		
					解熱			登校再開	
						解熱			登校再開

歯みがキング結果発表

１１月１２日～２２日の６日間、全校で取り組んだ「目指せ！歯みがキング」。給食後の歯みがきを継続してできるように、保健委員会で呼びかけと実施調査を行いました。

歯みがきの様子

保健委員もしっかり仕事ができていました。さすがです!!

クラス賞

１年１組・・９７.５%　１年３組・・９７.５%　２年１組・・９８．０%
２年２組・・９９.５%　２年４組・・１００%　３年１組・・・１００%
７、８組・・・１００%

保健委員会から実施率が高いクラスに賞状をお渡します。