

ほけんだより 11月

令和6年11月1日
野田市立木間ヶ瀬中学校
保健室

今年も夏の期間が長く、暑さにこりごりしていたら、いつのまにか朝夕の寒さが厳しくなり、秋を感じさせる気候になってきましたね。夏の間のほけんだよりでは、耳にたこができるほど熱中症の注意喚起をしてきましたが、涼しくなってくれば、かぜやインフルエンザなどの感染症が流行する時期になっていきます。市内では、すでに流行している学校もあるので、今まで以上に手洗いうがいや教室の換気をこまめに行いましょう。

見落としがちながい

「手洗いうがいをしてください。」コロナ渦の際や、インフルエンザなどの感染症が流行する寒い時期には、よく耳にする言葉だと思えます。手洗いは、手についたウイルスを取るために行う手段だと分かりますが、うがいて意味があるのかと考えている人いませんか。実は、うがいてものすごく大事なのです。

例えば、インフルエンザは、感染した人のくしゃみや咳から放出されるウイルスが空気中に舞い、それを吸い込むことで感染します。うがいは、口やのどに付着したウイルスが細胞内へ侵入するのを防ぐ効果があります。つまり、感染をガードしてくれるのです。ただし、完全に取り除けるわけではないので、マスクをする、予防接種を受けるなど感染リスクを減らす行動や適切な睡眠時間を確保する、朝食をしっかりと食べることも合わせて行うことが重要です。

～うがいのしかた～

- ① 水にふくみ、「ぶくぶくうがい」をする。1回目は、口の中にある食べ物の残りを除去する目的で行うので強めにうがいをする。
- ② 新しい水をふくみ、上を向いて喉の奥まで15秒「ガラガラうがい」をする。
- ③ 新しい水をふくみ、2回目と同様に「ガラガラうがい」をする。



11月9日は いい空気の日

換気をして空気を入れ替えると
良いことがたくさん

頭がスッキリする

感染症予防になる

こもった匂いや
湿気がとれる



換気をするときのポイントは
対角線の
窓を開けること



換気をして
新鮮な空気の部屋で過ごしましょう

～換気のメリット～

集中力の向上

換気をすると空気中の二酸化炭素の量が減り、脳の酸素不足が解消され、集中力をアップさせることができる。

感染症予防

換気をすると空気中のウイルスが外に逃げて、感染症にかかりにくくなる。

家を出る前にチェック!



- 熱がある
- 鼻水やせきが出る
- 発疹がある
- 頭痛や腹痛がある
- 食欲がない



当てはまるものがあつたら風邪かもしれません。風邪がはやり始める時期です。休むほどでなくても、その日は早く寝たり、激しい運動は控えたり、体調を整えましょう。