



令和7年11月7日
調布市立第四中学校
保健室

今年の「立冬」は11月7日で、暦の上では「冬」が始まります。朝晩は冷え込む時期に入り、布団から出ることがつらくなってきたという人もいるのではないですか。

調布市内では、先月からインフルエンザが流行しています。本校でも、ここ数週間は風邪の症状で保健室に来室する生徒が増えています。寒くなってくると手洗いなど早く終わらせようとしがちですが、そういうときこそ意識して丁寧に行い、感染症対策をしていきましょう。



健康診断があります

12月の予定

月日	時間	項目	対象	服装	場所
12/2(火)	8:50~	脊柱側弯症検診	2年生、経過観察中の1・3年生	ジャージ登校 (2年生のみ)	2階学習室
注意事項	3D バックスキャナーTM(一般医療機器)により、からだの背面の高さや形状をLED光で三次元測定し、そのデータをもとにモアレ縞を生成する方法です。従来のモアレカメラに比べて、より鮮明で正確な等高線を表示させることができます。 <u>X線やレーザー光使わないため、体に影響を与えることはありません。</u> ※2次検査はX線を使用します。				
12/2(火)	放課後	色覚検査	1年生	標準服	保健室
注意事項	色覚検査は、検査を希望された方のみを対象に実施します。 11/5(水)に希望調査票を配布しています。(〆切 11/11)				

感染症は防げ！ 生活の振り返ってみよう

感染症予防 5つの基本

1 三密（密集・密接・密閉）の回避、換気

感染症にならないためにはウイルスなどと接触する機会を減らすのが一番です。三密避け、換気を心がけましょう。

チェック

- 不特定多数の人がいる場所では、人との間隔をあけている
- 室内にいるときは換気を意識している
- 感染症が流行しているときは人込みを避けている



3 清潔にする

ウイルスなどを体の中に入れないためには、清潔にすることも大切です。手洗いなどの清潔を意識した行動を心がけましょう。

チェック

- 外出後、食事の前、トイレの後などに必ず手洗いをしている
- アルコール消毒をしている
- 爪を短く整えている
- 鼻水はすすぐらず鼻をかんでいる



4 規則正しい生活

免疫力が高ければ、もしウイルスなどが体に入っても感染症は発症しません。免疫力を高める秘訣は規則正しい生活です。また、睡眠不足やストレスは免疫力を低下させてしまいます。

チェック

- 適度な運動をしている
- バランスの良い食事をしている
- 十分な睡眠をとっている
- お風呂は湯船につかっている



2 マスクの着用、咳エチケット

ウイルスなどと接触しても体に入れなければ、感染症はありません。そのために有効なのがマスクです。また、人にうつさないためにも、マスクがないときに咳やくしゃみをする際は、ハンカチやティッシュ、袖で口と鼻をおおいましょう。

チェック

- 感染症の流行状況や周囲の様子に応じてマスクをつけている
- 咳エチケットを意識している



5 無理しない

体が弱っているとウイルスが体に入ったときに負けてしまいます。無理をして体力を消耗しないようにしましょう。

チェック

- 体調が悪いときは家でゆっくりしている
- 症状がつらいときは病院に行く



できていなことがあっても、これからやっていけば大丈夫です。一つずつできることを増やして、感染症になりにくい生活を送りましょう。