



令和7年12月11日  
調布市立第四中学校  
保健室

2025年も残り3週間になりました。みなさんにとって今年はどうな1年でしたか？保健室前に掲示したアドベントカレンダーを毎日楽しみにしてくれている人もいてとても嬉しく思っています。

1年の終わりを迎える12月は、これまでの自分を振り返り、次へ踏み出す準備ができる大切な時期です。寒さに負けない体づくりや、心を整える習慣を身につけて、充実した冬休み、そして気持ちの良い新年を迎えられるようにしましょう。



## 2学期の学校感染症状況について(12月10日時点) ※月を跨ぐものは発症月にカウントしています。

	1年	2年	3年
9月	1件(コロナウイルス1件)	2件(インフルエンザ1件 コロナウイルス1件)	3件(インフルエンザ3件)
10月	0件	0件	2件(コロナウイルス2件)
11月	12件(インフルエンザ12件)	5件(インフルエンザ5件)	5件(インフルエンザ5件)
12月	3件(インフルエンザ3件)	1件(インフルエンザ1件)	0件

今年は例年より早いインフルエンザの流行で、本校でも11月に感染の報告が相次ぎました。まだ、流行警報(※東京都感染症情報センターより)が発出されている状況ですので、引き続き注意が必要です。下記の「健康に過ごすための10アクション」を参考に、自分のため、周りのために感染症対策をしていきましょう。

感染症注意報

自分もまわりも健康に過ごすための10のアクション

手洗い

ウイルスを寄せ付けない

感染源になるウイルスなどは目に見えません。空気中に漂っていたり、気づかないうちに手についたりしています。換気で外へ逃がす、手洗いで洗い流すなどのアクションを。

換気

ウイルスを寄せ付けない

部屋の2カ所を開けると。

マスク

ウイルスを寄せ付けない

正しくつける

食事

免疫力を高める

栄養バランスに注意

睡眠

免疫力を高める

量も質も確保

運動

免疫力を高める

意識して体を動かす

密回避

うつらない・うつさない

入浴は避ける

咳エチケット

うつらない・うつさない

咳やハンカチでおさえる

検温

うつらない・うつさない

体調が悪いと思ったら

休養

うつらない・うつさない

無理しない

ポイント1

ポイント2

ポイント3

## 冬に気をつけたい病気の例

### 覚えておきたい4つの感染経路

飛沫感染	接触感染
せきやくしゃみなどで飛び散った飛沫に含まれたウイルスなどを吸い込む	ウイルスなどがついたものに触れた手で自分の鼻や口に触れる
空気感染	経口感染
空気の流れてに乗って漂うウイルスなどを吸い込む	ウイルスなどがついたものを口にする

飛沫・接触感染

☒ 新型コロナウイルス感染症

☒ インフルエンザ

☒ 溶連菌感染症など

空気・飛沫・接触・経口感染

☒ 感染性胃腸炎(ノロウイルス)など

