



令和7年11月4日
練馬区立旭丘中学校
11月号 保健室

寒さが増し、感染症が本格的に流行する時期に入りました。今月は、定期考査もあります。メディアコントロールの取組を活用して、規則正しい生活を心掛け、免疫力を高めていきましょう。

また、ここ最近は一日ごとの気温差、朝晩と日中の気温差が大きくなっています。その日の気温を確認し、その日に適した服装の調節を意識してみましょう。



今月の目標

『姿勢に注意しよう・感染症予防の基本を確認しよう』



正しい姿勢
できていますか?

11月11日は
いい姿勢の日

背筋を伸ばす

お腹に軽く力を入れる

あごを引く

椅子に深く座る

足裏全体（親指の付け根、小指の付け根、かかとの中心）に、均等に体重がかかるようにする

机と体の距離は
にぎりこぶし1つ分

足の裏を地面に
しっかり着ける

いい姿勢だと、呼吸しやすくなって、全身の血行や脳の働きも良くなります。これにより、集中力や記憶力も上がって勉強がはかどります。

また、内臓が正しい位置に保たれるので、消化器系や呼吸器系の機能が向上します。これにより、胃腸の調子が整い、全身の健康が保たれます。

授業中も意識してみましょう！

感染症に注意!



感染症にかからないためには、一人一人が予防の意識をもつことが大切です。学校全体で意識を高めていきましょう! 今月 11 日から、教室での加湿器の設置も始まります。加湿と合わせて、大切な換気も協力して行っていきましょう。

感染症の感染ルート

～空気感染の予防～

人混みを避ける
換気



～飛沫感染の予防～

2 m以上離れる
咳エチケット
マスク着用



～接触感染の予防～ 手洗いや消毒の習慣



感染症を「持ち込まない」「持ち出さない」「拡げない」ために、規則正しい生活に加えて、以下を心掛けましょう。

手洗い

食事の前、屋外から屋内に入るとき、トイレに行った後、咳やくしゃみを手でおさえたとき、鼻をかんだときには必ず石鹸で丁寧に洗いましょう。清潔なハンカチ・タオルを毎日持参することを忘れずに!



換気と加湿

換気は長時間行うより、**こまめに5～10分**行う方が効果的です。

休み時間に5～10cm、対角線の窓・ドアを開けましょう。

ウイルスは乾燥した場所を好みます。部屋の**加湿と合わせて、水分摂取**もこまめに行いましょう。

咳エチケット

咳やくしゃみをするときは、マスクやティッシュ、ハンカチなどを使って、口や鼻をおさえましょう。ハンカチなどがいないときは、人から顔をそらし、**そでで鼻や口をおお**います。マスク着用時は、**鼻からあごまで**をおおい、すきまがないようにし、外すときは**ひも部分**を持ちましょう。

朝起きて「いつもと違うな」と感じたら、登校前に検温し、無理して登校することがないようにしましょう。朝から症状がある場合には、家を出るときにマスクを着用し、登校してください。

※感染症に罹患した場合は、登校再開時に「登校届（保護者記入）」を提出してください。

「登校届」は**学校 HP からダウンロード、または保健室で受け取る**ことができます。

