

保健だより 12月



令和5年12月11日
練馬区立旭丘中学校
保 健 室

感染症対策を見直そう！

感染症の流行が続いています。インフルエンザや新型コロナウイルス感染症などに加えて、感染性胃腸炎についても流行する時季です。感染症予防について大切なことを3点、改めて確認して感染症対策に力を入れていきましょう。

1点目は、**手洗い**についてです。手洗いは、ポイントを意識しながら丁寧に洗うことが大切です。冬は水が冷たく手を洗うのもつらいですが、自分や周りの人が感染症にかからないために頑張してほしいと思います。下に掲載した手洗いのポイントと照らし合わせて、自分の今までの手洗いのやり方を振り返ってみてください。2点目は、**室内の環境**についてです。室内が乾燥していると、ウイルスが空気中を浮遊する時間が長くなることや喉や鼻が乾燥してウイルスがくっつきやすくなることにより、感染症にかかりやすくなります。そのため現在、教室には加湿器を置き湿度を高くしています。また、意識的に窓やドアを開けて換気をし、ウイルスを外に出すようにしましょう。3点目は、**免疫力**についてです。夜更かしばかりせず、きちんと睡眠をとることや3食バランス良く食事を摂ること、適度な運動をすることが大切です。今まで何度も言われてきていることばかりだと思いますが、とても大切なことなので改めて確認して取組んでいきましょう。

感染症予防の基本

- ① 水道からの
流水で
手を洗い流す



- ② 石けん（ハンドソープ）を
よく泡立てる



- ③ 両方の手の平を
合わせて
よくこする



- ④ 一方の手の甲を
反対の手で
こする



- ⑤ 両手を組み合わせて
指と指の間を洗う



手洗いのポイント

- ⑥ 親指を
もう一方の手で
ねじるように洗う



- ⑦ 指先と爪の間を
反対の手の平で
こする



- ⑧ 手首を
もう一方の手で
ねじるように洗う



- ⑨ 流水で石けんの
泡をきれいに
洗い流す

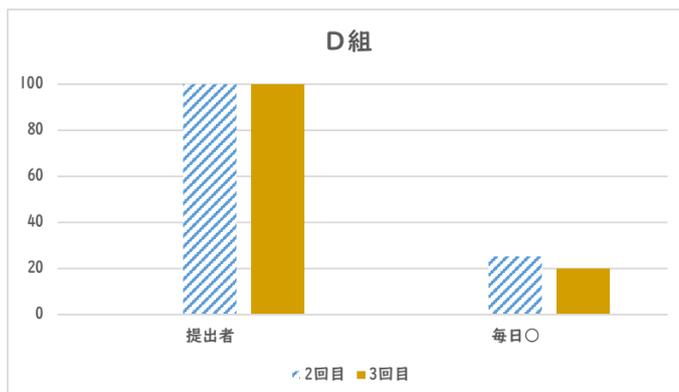
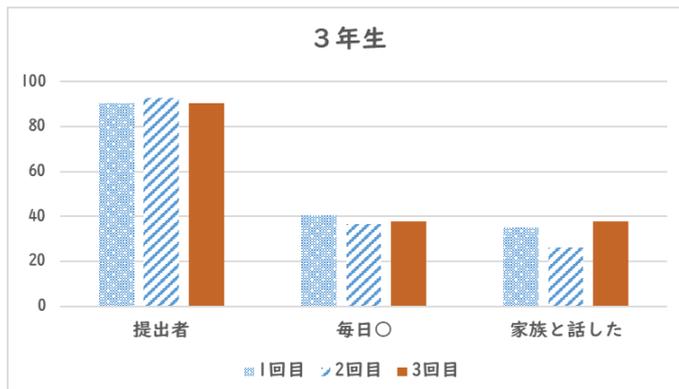
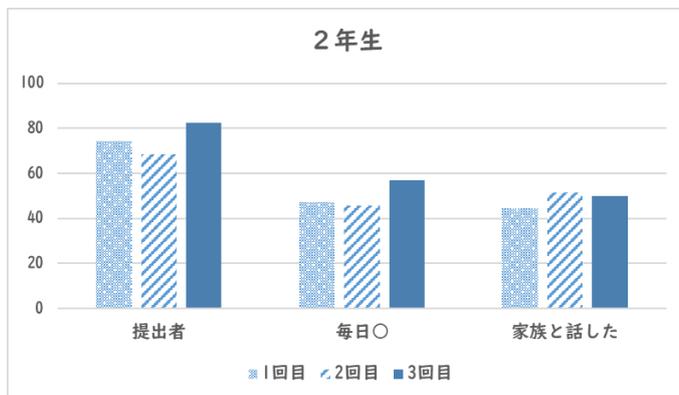
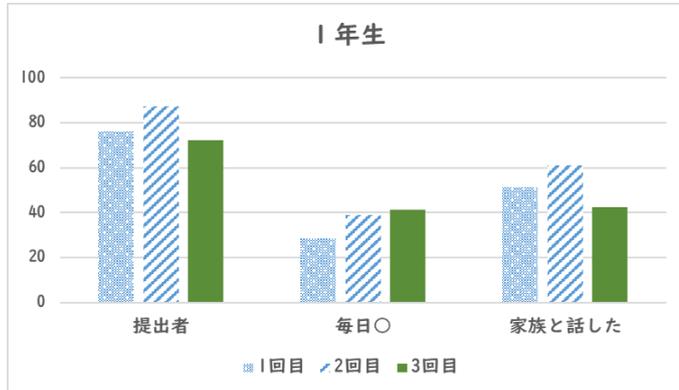


- ⑩ きれいなタオルや
ハンカチでふく



メディアコントロール結果発表

11月9日(木)から14日(火)までメディアコントロールの取組を実施しました。今回で3回目の取組となります。今までの結果をグラフにすると、下の図のような結果になりました。



1年生については、提出率が80%を超えたのが、2回目のみとなり、提出率に課題があります。毎日予定通り取り組めた人の数は少しずつ増えてきています。

2年生については、今回初めて提出率が80%を超えました。保健委員の生徒が提出の呼びかけをしている様子も目立ちました。

3年生については、提出率が毎回90%以上で、安定して取り組むことができています。一方で、毎日予定通りに取り組めた人の数や家族と取組について話せた人の数が毎回40%以下となり、課題があります。

D組については、第1回目の取組の際は、行事の関係で実施せず、第2回目・第3回目のときに取組を実施しました。どちらも、提出率は安定しています。毎日、計画通りに取り組めるよう、今後も頑張っていってほしいと思います。

生徒の感想

- ・けじめを付けて取り組むことができた。試験前に限らず、これからも自分でルールを決めて取り組んでいきたい。
- ・メディアコントロールをやってみて、意外と苦痛には感じなくて、友達といる時間や自由に過ごす時間が増えて良かった。
- ・受験勉強をするうえでも、これからのメディア使用時間について考え直そうと思う。
- ・時計を見て、行動できた。