



ほけんだより



令和6年10月18日
練馬区立大泉学園中学校
保健室

インフルエンザやマイコプラズマ感染症など様々な感染症が増えています。合唱コンクールまで残りわずかとなりました。学校で集団感染が起こらないように、一人ひとりが感染症予防について改めて意識して正しく予防し、自分を守り、周りの人を守りましょう。

みんなで健康に過ごすポイント

- 登校前に体調を確認して、具合が悪いときは無理せず休養しましょう。
- 毎日、清潔なハンカチやタオルを持参し、共用は避けましょう。
- 石けんでのこまめな手洗いを徹底し、ウイルスの侵入を防ぎましょう。
- 教室や廊下のウイルス量を下げるために、常に換気しましょう。
- 咳やくしゃみをするときは3つの咳エチケット(下図)を心がけましょう。
- マスクを着用するときは、あごや鼻が出ないように正しく着用しましょう。
- のどの乾燥を防ぐために、こまめに水分補給を心がけましょう。
- 登校してから体調が悪くなった場合、我慢せず早退して休養しましょう。

【咳エチケット】

咳やくしゃみを人に向けて発しない。咳が出るときはマスクを着用する。マスクがないときはハンカチや袖で口や鼻をおさえる。



【3つの咳エチケット】

保護者の皆様へお願い

近隣の学校では、インフルエンザやマイコプラズマ感染症等の流行が見られます。本校でも風邪症状の生徒が増えています。すべての生徒が安心・安全に生活できるように一人ひとりの感染症予防を改めてお願いいたします。

ご家庭においても、お子様の健康観察やハンカチの用意等、ご協力をお願い致します。合唱コンクール当日は、お弁当持参になります。お手拭き等があると便利です。また、水分補給できるように必ず水筒のご準備をお願いいたします。

お子様の心と体の健康について心配なこと等がございましたら、いつでも学校へご連絡ください。