

# 12月 保健だより

令和7年12月  
調布市立神代中学校  
保健室

## 感染症にかかるない！うつさない！！

冬らしい寒さの日は、暖房を付けるようになってきました。気温が低くなり空気が乾いてくると、ウイルスが活発になり、感染症が広がりやすくなります。ウイルスは、人から人へとうつるので、自分や周りの人がかかるないように、次のことに気をつけましょう。

### 感染症

## みんなで協力して 流行を防ぎましょう



### 感染症予防の3原則

#### 抵抗力を高める



#### 感染源の除去



※感染症で出席停止になった場合、治って登校する際には「登校許可証明書」を担任へ提出してください。

「登校許可証明書」の用紙は、本校HPからダウンロードできます。

12月保健目標  
『風邪の予防に努めよう』

- ・インフルエンザ
- ・ウイルス
- ・コロナウイルス
- ・RSウイルス
- ・ノロウイルス

## 冬休みに向けて

### 食べ過ぎ

クリスマスやお正月など、ついつい食が進みます。腹八分目に！！



### やり過ぎ

一日中、スマホ使ったりゲームをしたりしないで、時間は決めて使うように！！



## 歯磨き指導を終えて

先日の歯磨き指導では、染め出した磨き残しを、丁寧にブラッシングし、磨き方のコツを得たようです。感想をいくつか紹介します。

思っていたより汚れていたので、今日から鏡を見ながら歯ブラシを小さく動かしてみがくようにしたい。デンタルフロスを使うようにしたい。

スッキリした気分で新年を迎える



歯の歯垢を落とすためには、ただみがくだけでなく、綺麗な歯ブラシに1か月に1回取り替える、歯ブラシの使い方などで歯を綺麗にできると知った。



歯の場所によって歯ブラシの使い分けに驚いた。

歯垢がとても多く残っていたので、これから家でしっかりみがこうと思った。顕微鏡で見た時、とても汚れがあったので自分の食生活に気をつける。

三学期、  
元気にまた会えることを楽しみにしています。