

10

月

保健だより

令和8年10月
調布市立神代中学校
保健室

感染症対策、始めましょう！

例年は、冬に入ってから流行するインフルエンザですが、今年は例年よりかなり早く流行が始まっています。また、新型コロナウイルスも引き続き注意が必要です。学校での集団生活の中では、誰もが感染する可能性があり、自分を守ることは、友達や家族を守ることにもつながります。10月は合唱祭があります。元気に本番を迎えられるように、基本の対策をもう一度見直しましょう。

① こまめな手洗い



石鹸を使って 30 秒丁寧に洗いましょう。洗った後は、清潔なハンカチでふきましょ。

② 部屋の換気



休憩時間のたびに換気をして、空気を入れ替えましょう。部屋の対角線上に風の通り道をつくるのが効果的です。

③ 咳エチケット



咳やくしゃみで飛沫が飛ばないようにしましょう。

④ 感染症に負けない体づくり



しっかり
食べる

免疫細胞の約6～7割は腸に存在します。腸内環境を整えるバランスのよい食事をとりましょ。



こまめに
水分補給

水分不足で、鼻・口・喉・腸が乾燥するとウイルスが侵入しやすくなります。リンパ液の輸送や体温調節にも水分は必要です。



体を動か
して元気
に過ごす

適度な運動を行うことで体温が上がり、血流と呼吸が増加し、免疫細胞がより多く放出され、免疫力が強化されます。



しっかり睡眠

睡眠中に免疫細胞の修復が促進されます。睡眠時間が6時間未満の人は、7時間以上の人と比べて風邪にかかるリスクが約29%高いそうです。

生活習慣を整えて、免疫力を高めることが感染症予防の第一歩です！

体調の悪いときは
無理をしないように



発熱やのどの痛み、強いだるさなどの症状があるときは自宅で休養し、早目に医療機関を受診しましょう。

インフルエンザ・新型コロナウイルスになった場合の手続きについて

インフルエンザ及び新型コロナウイルス感染症は「出席停止」となります。登校の際には、登校許可書の提出が必要です。

用紙は、学校ホームページからダウンロードできます。必要事項を記入して提出してください。

