

三中Health



三条市立第三中学校
保健室
令和7年11月28日

来週から12月。寒さも厳しくなりそうです。室内は暖房のおかげで暖かいのですが、その分乾燥しているため、目に見えない細菌やウイルスが増殖しているのではと心配です。

感染症を予防しよう！

新型コロナウィルス感染症やインフルエンザなどの感染症が流行する時期です。学校は集団感染の可能性があります。感染症対策を意識して生活し、集団発生の予防とまん延防止に努めましょう。

手洗い

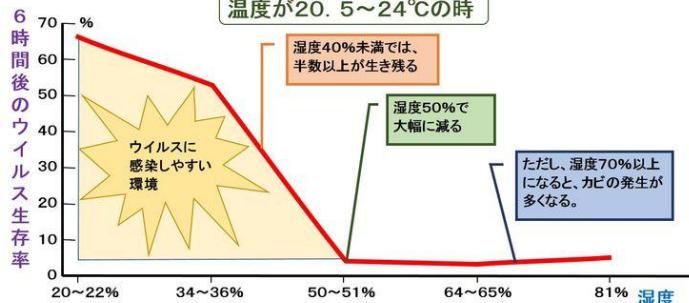


流水・石けんによる手洗いは手指などについていた病原体を除去するために有効な方法です。

適度な湿度の保持

多湿に弱いインフルエンザウイルス

温度が20~5~24°Cの時



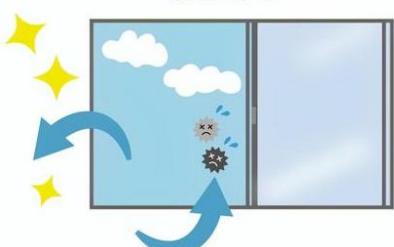
十分な休養とバランスのとれた栄養攝取

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた食事を日ごろから心がけましょう。



室内の換気

換気中



- 対角線上にある戸と窓を2か所開放すると効果的な換気ができます。
- 暖房器具近くの窓を開けると、入ってくる空気が暖められるので、室温の低下を防ぐことができます。

人混みへの外出を控える

体調が良くないときは、特に控えたほうがいいです。
やむを得ず外出して人混みに入る可能性がある場合は、マスクをつけましょう。



ワクチン接種



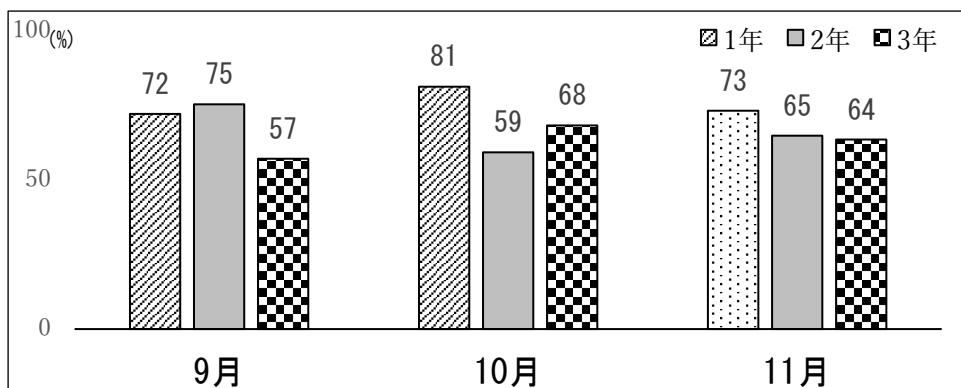
毎月第三水曜日は「メディアコントロール day」

ここでいう「メディアコントロール day」とは、あらかじめ決めたメディア利用時間を守って生活しましようという日のことです。

三条学園「メディアコントロール day」の取組状況はいかがでしょうか。

メディア利用の限度時間を作りきりしている生徒が約6割です。中にはメディアコントロール day は使わない日と決めている人もいます。自分と家人の人とで決めた時間を守り、充実した1日にしてほしいと思います。

【メディアコントロール day 利用時間を見た生徒の割合】

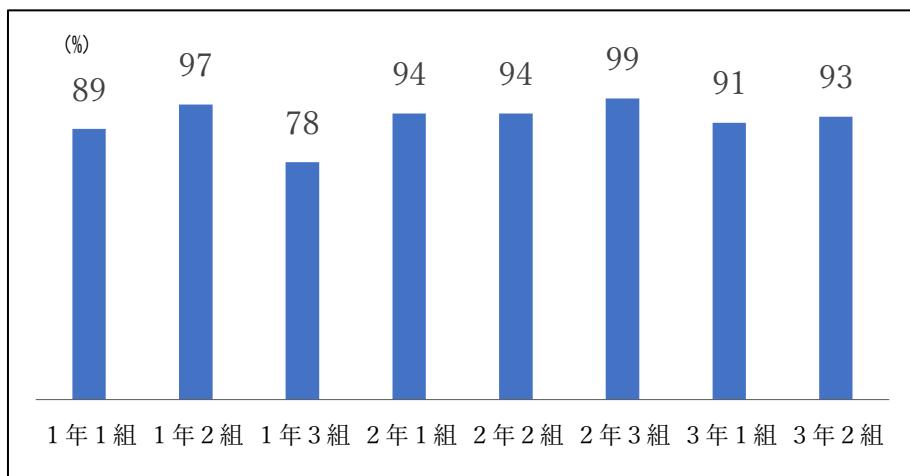


- ・1年生は3回とも70%以上という結果でした。
- ・2年生は初回守れた人が多かったので、12月以降に期待しています。
- ・3年生は70%を超えるように意識して取り組みましょう。

にいがた健口文化推進月間

11月1日(土)～30日(日)

の健康推進のために、11月17日(月)～21日(金)に、3回目の歯みがき強化運動を実施しました。各学級の取組状況は下記のようでした。



- ・どの学級も70%以上の生徒が歯をみがいているという結果でした。
- ・歯みがきをしない生徒が決まっていて残念です。
- ・歯みがきは、感染症予防にも効果があります。強化運動期間ではないときも、しっかりみがくようにしましょう。



保健委員会1年女子制作