

ほけんだより 12月



No.12 令和7年12月1日
行田市立忍中学校 保健室



12月に入りました。全国的に感染症が流行していますが、忍中でもインフルエンザや風邪などの感染症が少しずつ流行し始めています。引き続き手洗いやうがい、マスクの着用、規則正しい生活習慣を心がけ、健康管理に努めましょう。12月は、学習面ではまとめの時期、行事面ではクリスマスや冬至、大晦日、年越しなどがあります。楽しく過ごす一方で、人が集まる場所では感染症に注意することも大切です。冬休みも間近です。家族と過ごす時間、旅行やお出かけ、趣味や読書など、いろいろな体験を通して元気に過ごせるよう、健康管理や手洗い・うがいを忘れずに過ごしましょう。元気な体で、新しい年を迎えられるよう、みんなでしっかり感染症対策を続けていきましょう。

フッ化物洗口が始まります！

先日の「保健だより臨時号」でも紹介しましたが、今年度より行田市内の全中学校でフッ化物洗口が始まります。1年生は11月28日(金)、2、3年生は11月26日(水)にフッ化物希望者を対象とし、朝の時間に練習会を行いました。練習は水道水で実施をしましたが、12月より、毎週火曜日にオラブリス洗口用顆粒を混ぜたフッ化物洗口液を使用し、行っていきます。先日行ったフッ化物洗口練習の様子を紹介します。

①準備 フッ化物洗口対象者を確認し、各自のコップに担任の先生がフッ化物洗口液(10ml)を入れます。



②実施 担任の先生の合図で、一斉にフッ化物洗口液を口に含み、1分間ブクブクうがいをします。



前日に洗口液を作成し、当日朝まで冷蔵庫で保管します。

フッ化物セット



③吐き出し タイマーが鳴ったら、水道でフッ化物を吐き出し、コップを洗います。



★保健委員会の様子★

登校後、保健委員はフッ化物セットを教室まで持っていき準備を行います。

保護者の皆様へ

先日Tetoruでも配信を行いました。12月11日(木)6時間目に1年生を対象に坂詰歯科・矯正歯科の松田先生(学校歯科医)をお招きし、学校保健委員会を実施します。1年生の保健委員会による生徒の実態の発表も予定しています。対面での参加に加え、オンライン(Zoom)での参加も可能となっております。つきましては、参加の有無に関するFormsの提出をお願いいたします。また、1・3年生の臨時歯科健診は2月5日(木)を予定しております。

ウイルスはどこから来るの？

風邪などの原因になるウイルスは、皆さんの体に以下の方法で侵入してきます。

空気感染

窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと、体にウイルスが入ってきます。例：麻しん（はしか）、水痘（水ぼうそう）など

飛沫感染

ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです、そこを触った口や鼻を触ると体に入ってきます。例：インフルエンザ、風邪、コロナウイルスなど

接触感染

感染した人が咳などをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。例：インフルエンザ、コロナウイルス、ノロウイルスなど

経口感染

ウイルスなどがついたものを口にとすると、体にウイルスが入ってきます。例：ノロウイルス、O157、サルモネラ菌など



健康に過ごすための10のアクション

もうすぐ冬休み。休み中に外出する人も多いのではないのでしょうか。冬休みを楽しく、健康に過ごすためのポイントを紹介します。

ポイント① ウイルスを寄せ付けない

感染源になるウイルスなどは、目に見えませんが、空気中に漂っていたり、気づかないうちに手についていたりしています。換気で外へ逃がす、手洗いで洗い流すなどしましょう。

ポイント② 免疫力を高める

もともと皆さんに備わっている免疫力を高めれば、ウイルスが体に入ってしまったとしても外に追い出したりやつつたりしてくれます。

ポイント③

うつらない・うつさない

他の人から感染するリスクを高める行動や、自分が感染した時に人にうつす可能性がある行動は避けましょう。



～食べて予防！食事の豆知識～

みかんの白いすじは免疫の味方

みかんの白いすじ（内皮）には食物繊維が多く含まれ、腸内環境を整える働きがあります。腸は免疫機能と深く関わっており、腸が整うことで感染症に対する抵抗力も高まるので、積極的に食べましょう。



色の濃い野菜は栄養が豊富

にんじん・ほうれん草・ブロッコリーなどの色の濃い野菜にはビタミンA・Cが多く、皮膚や粘膜を丈夫にし、感染症に対する体の防御機能を高めます。



SNSの使い方を考えよう

SNSは、友だちとのつながり、情報収集、趣味の発信など、中学生にとって身近で便利なツールです。でも、その使い方ひとつで心の健康や人間関係に思わぬ影響が出ることもあります。冬休みに入ってスマホの使用時間も増えると思います。自分の生活を振り返り、適切なSNSとの付き合い方を学びましょう。

悪口を書き込む

冗談のつもりでも相手を傷つけたり、警察沙汰になることも。画面の向こうには自分と同じように傷つく人がいます。思いやりを大切に使用しましょう。

自分の写真をUPする

写真を投稿する時、背景などから場所が特定されることがあります。位置情報オフ、制服の写真は投稿しない、家の周りが映らないようにしましょう。

SNSで知り合った人と会う

相手は年齢や性別を偽っているかもしれません。トラブルに巻き込まれないために避けましょう。

寝る前のSNSの使用

ブルーライトの影響で寝つきが悪くなり、翌朝のだるさに繋がります。寝る30分前の使用は避けましょう。