



保健だより



大府西中学校
保健室
令和7年11月5日



感染症は防げる!

生活も振り返ってみよう

風邪やインフルエンザなど、感染症が流行り始める時期になりました。でも、ウイルスや細菌は見えないから怖い、とむやみにおびえる必要はありません。日頃の生活で少し意識を変えるだけで、感染症は予防できます。できているかチェックリストで確認してみましょう。

感染症予防 5つの基本

1 三密（密集・密接・密閉）の回避、換気

感染症にならないためにはウイルスなどと接触する機会を減らすのが一番です。三密を避け、換気を心がけましょう。

チェック

- ☐ 不特定多数の人がいる場所では、人との間隔をあけている
- ☐ 室内にいるときは換気を意識している
- ☐ 感染症が流行しているときは人混みを避けている



2 マスクの着用、咳エチケット

ウイルスなどと接触しても体に入れば、感染症にはなりません。そのために有効なのがマスクです。また、人にうつさないためにも、マスクがないときに咳やくしゃみをする際は、ハンカチやティッシュ、袖で口と鼻をおおひましょう。

チェック

- ☐ 感染症の流行状況や周囲の様子に応じてマスクをつけている
- ☐ 咳エチケットを意識している



3 清潔にする

ウイルスなどを体の中に入れないためには、清潔にすることも大切です。手洗いなどの清潔な行動を心がけましょう。

チェック

- ☐ 外出後、食事の前、トイレの後などに必ず手洗いをしている
- ☐ アルコール消毒をしている
- ☐ 爪を短く整えている
- ☐ 鼻水はすすらず鼻をかんでいる



4 規則正しい生活

免疫力が高ければ、もしウイルスなどが体に入っても感染症は発症しません。免疫力を高める秘訣は規則正しい生活です。また、睡眠不足やストレスは免疫力を低下させてしまいます。

チェック

- ☐ 適度な運動をしている
- ☐ バランスの良い食事をしている
- ☐ 十分な睡眠をとっている
- ☐ お風呂は温湯につかっている



5 無理しない

体が弱っているとウイルスが体に入ったときに負けてしまいます。無理をして体力を消耗しないようにしましょう。

チェック

- ☐ 体調が悪いときは家でゆっくりしている
- ☐ 症状が辛いときは病院に行く



インフルエンザの流行入りしました

今年は下の表のように愛知県では、インフルエンザの流行入りが発表されています。今後、本格的に流行する可能性もありますので、予防と早めの治療に心がけ、感染と重症化を防ぎましょう。
過去7年間の注意報・警報等の発令状況

シーズン	流行入り	注意報発令	警報発令
2019/20 年	第 46 週（11 月 11 日～11 月 17 日）	2019 年 12 月 5 日	2019 年 12 月 19 日
2020/21 年	—	—	—
2021/22 年	—	—	—
2022/23 年	第 1 週（1 月 2 日～1 月 8 日）	2023 年 1 月 19 日	—
2023/24 年	第 36 週（9 月 4 日～9 月 10 日）	2023 年 10 月 26 日	2023 年 11 月 9 日
2024/25 年	第 46 週（11 月 11 日～11 月 17 日）	2024 年 12 月 12 日	2024 年 12 月 26 日
2025/26 年	第 41 週（10 月 6 日～10 月 12 日）	—	—

10月20日(月) 第2回学校保健委員会

「自分を大切にする それでいい 自分を認めて楽になる」

今回の学校保健委員会は、スクールカウンセラーの犬塚敬子先生と一緒に「自分を大切に
する」ということを考えました。

自分を大切にするには、自分の心の声を聴くことが「自分を大切に」ことの第1歩です。
自分が自分の本当の気持ちを知ろうとすることこそが第1歩になります。



そのポイントが次の4点です。

1. ありのままの自分を受け入れる

※長所も短所も紙一重

よい、悪いではなく、弱い自分やできない自分も認めて

2. 小さなことでもほめてみて

※自分を認める方法として、頑張った自分に対して、
優しい声をかけて

3. 自分の感情を大切に

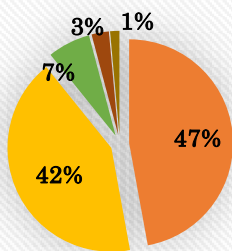
※自分の心の声と対話して

4. 自分が自分の1番の味方になる

※自分のことを責めず、自分のことを100%
分かっているのは、自分だけなので、
自分の心に寄り添って

学校保健委員会が今後
役に立つものになったか？

- 大変参考になった
- やや参考になった
- わからない
- あまり参考にならなかった
- 全く参考にならなかった

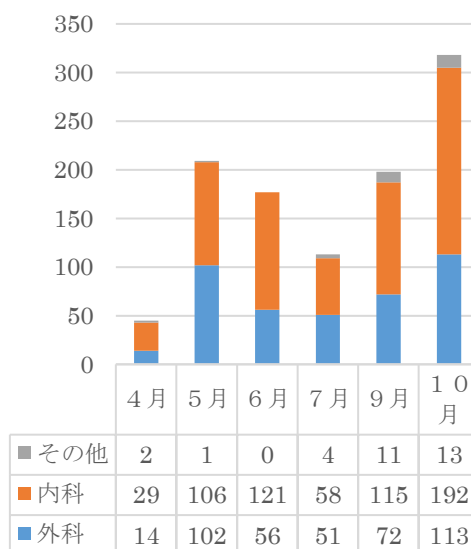


西中保健室物語 No.5

右のグラフは、赴任してからの保健室の利用状況です。何と10月は、今年度最高で来室が300人突破しました。5月は、200人突破していましたが、体育祭関連の来室者がほとんどでした。10月は、なぜこんなにも増えたのでしょうか？遊びに来室している生徒は、少ないと思うのですが……。保健室は、学校でけがしたその時の対応になります。病院ではないので、継続的な処置はできません。「昨日、けがをしたので、絆創膏ください」は、本来ならば対応できません。飲み薬もありません。自分で対応できるように、必要なものは、家から持ってこられるとよいですね。これから、寒くなります。おなかが痛いと訴える生徒が多くなると予想されます。使い捨てカイロも準備できるとよいですね。

自分自身の健康を守るためにどのようにしたらよいかを考えて行動できる人になれるよう保健室では応援しています。

保健室月別来室者グラフ



■ 外科 ■ 内科 ■ その他