

# 11月のほけんだより

丸子中学校  
保健室

令和4年11月16日

小春日和と聞くと、春のここのように感じますが、冬のはじめ、ちょうど11月頃の穏やかな天気を意味します。「小春日和は最も忘れがたい、最も心地のよいとき」と表した小説家もいるほどです。寒さの本番を迎える前、気持ちのいい天気の日、みなさんは何をしていますか？

## 11月の保健目標・・・規則正しい生活にしよう

### 感染症対策を続けましょう

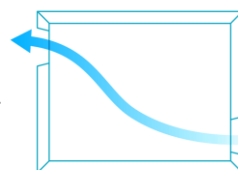
今年は、インフルエンザウイルスとコロナウイルスの同時流行が心配されています。日本でも同時感染をした人が確認されています。マスコミでは「フルロナ」「フルコビット」などと言われていますが、聞いたことがありますか？東京の小学校ですすでにインフルエンザでの学年・学級閉鎖が報告されています。インフルエンザの場合は出席停止の用紙の記入が必要です。

#### インフルエンザの出席停止期間

発症日を0として 発症後5日を経過 + 解熱後2日 を経過するまで

#### ★教室の換気はいつもできていますか？

これまで様々な大学等の研究結果から、常に対角上にある窓を20センチほど開けておくと、部屋全体の空気が入れ替わり、かつ寒くなりすぎないという換気と暖房の両立ができることが確認されています。暖かい服装をして換気を行いましょう。



#### ★規則正しい生活と毎朝の健康チェックはできていますか？

栄養バランスのとれた食事、適度な運動、休養・睡眠と、生活リズムを整え、カゼや感染症に負けない体づくりをしましょう。また、毎朝検温と健康観察を行い、いつもと違う感じがあるときは登校を控えてください。



#### ★手洗いの後、清潔なハンカチで手をふいていますか？

ハンカチには、様々な使い方ができます。毎日清潔なハンカチを持ちましょう。

- ①手をふくため・・・濡れた手は、乾いた手に比べて多くの雑菌を運びます。手指消毒用アルコールも濡れた手では効果が発揮できません。また、濡れた手で髪や衣服をさわると、きれいに洗った手に雑菌が付着してしまいます。
- ②止血ができる・・・大量に出血をしたとき、応急処置として傷口をおさえます。
- ③火事の時・・・不織布マスクでは一酸化炭素など有害なガスは防ぎきれません。また、固く絞った濡れたハンカチで口をおさえると、気道のやけどを防ぐことができます。
- ④急に濡れた時・・・汗や涙、液体がこぼれてしまったとき、衣服が濡れたときに使えます。
- ⑤清潔感アップ・・・清潔なハンカチで手をふく姿は清潔感があり、スマートです。身だしなみですね。



### ～ハンカチ週間～

11月21日(月)～11月25日(金)

保健委員がハンカチを持ってきているかチェックします。  
毎日清潔なハンカチを持ってきましょう。



# 11月10日は、いい(11)トイレ(10)の日、11月19日は世界トイレの日。

世界が2030年の達成を目指すSDGs、持続可能な開発目標の一つとして、「6, 安全な水とトイレを世界に」が定められています。世界が抱えているトイレの問題を国際社会に訴えるため、2001年11月19日には世界トイレサミットが開催され、2013年に国連が「世界トイレの日(World Toilet Day)」を制定しました。


私たちがプライバシーの守られる空間でいつでも自由にトイレが使えることはとても幸せなことですね。

一人一人の心がけが気持ちのいいトイレを作ります。

## トイレをきれいに使える人になりましょう

- ①トイレットペーパーは大切に使いましょう。  
終わったら次の人のために補充しましょう。
- ②一步前に出て使用しましょう。
- ③フタを閉めて流しましょう。
- ④最後振り返って、ちぎれたトイレットペーパーが落ちていないか、汚れていないか確認しましょう。
- ⑤汚したら自分できれいにしましょう。
- ⑥手洗い場もきれいに使いましょう。
- ⑦使用後は必ず手を洗い、清潔なハンカチでふきましょう。



 トイレ掃除当番のみなさん、いつもきれいなトイレをありがとう♡

## 保護者の方へ

日頃より、感染症対策や学校保健にご理解いただきありがとうございます。同居のご家族の体調不良の際には登校を控えていただき、必要時には速やかに学校に連絡をしていただくなど、多くのご協力いただき、大変感謝しております。引き続きよろしくお願いいたします。

①登校前に本人・同居のご家族に発熱、風邪症状、倦怠感など、体調に異変を感じた場合は、自宅での休養と受診をお願いします。

\*水が飲めない、ぐったりして動けない、呼吸が苦しい、乳幼児で顔色が悪い、など重症の場合と、

\*重症化リスクの高い方と接する場合は、速やかに受診をしてください。

※長野県では、20～30代のうち、軽症で医療機関を受診しない予定の方へ、web申請により抗原検査キットを配布、webでの陽性登録が行える「若年輕症者登録センター」を設置しています。

②学校で検温した際に37.5℃以上だった場合、学校で体調不良になった場合には、ご家庭に連絡をします。早退が必要になりますので、お迎え等、よろしくお願いいたします。

想像してください

## 「トイレのない世界」



学校にも家にもスーパーにも公園にも、日本では当たり前にあるトイレでも、世界にはこんな問題が…

衛生的なトイレを使えない人が  
約20億人。

6億7,300万人が屋外で排泄している。

1日に800人以上の子どもの下痢などの病気で亡くなっている。

アフリカの女の子の10人に1人は「トイレがない」という理由で学校を休んだり退学している。

トイレが室内にあること、個室になっていること、キレイな水で流せること、どれも当たり前ではない人たちが、たくさんいるのです。



11月19日は「世界トイレの日」。  
次の人のために、清潔に使ってくださいね。