

# ほけんだより



令和6年11月7日  
本宮市立白沢中学校  
No.9

文化祭、体育祭、芋煮会と、楽しい行事が盛りだくさんでしたね。お疲れ様でした。何事にも一生懸命に取り組むみなさんは、保健室でみる姿とはまた違って、生き生きと輝いて見えました。次は早くも定期テスト…(中学生って忙しい!) 疲れも出てくる頃です。体をしっかり温めて、抵抗力を高めておきましょう。

## 感染症流行の季節です!

今年も風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症などの病原菌が活発になる時期がやってきました。手洗いは感染防止の基本です。しっかり手洗いをして、自分のからだを守りましょう。

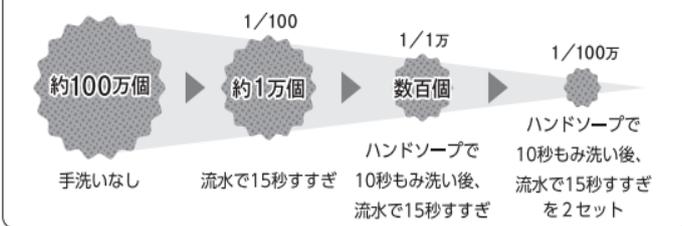
### 予防の基本は手洗い!

#### ① 石けん&時間

石けんを時間をかけて手洗いすることで、手についた細菌・ウイルスを大きく減らすことができます。



手洗いによるウイルス減少のイメージ図



「新型コロナウイルス感染症の予防」厚生労働省HP, 2020

#### ② 洗う場所

指先から手首まで、部位ごとに意識して洗いましょう。洗い残しやすい場所は特に注意して。

洗い残しやすい部分



### 早めの予防接種を!

インフルエンザの予防接種は、発症をある程度抑える効果や重症化を予防する効果があります。予防接種は、接種後2週間ほどで効き始めるので、早めに受けることをおすすめします。

#### お済みですか? 予防接種

発症・重症化を防ぐ、強〜い味方です。



### 11月6日(水) 現在 本宮市内(小中学生) 感染症情報

マイコプラズマ肺炎 6名  
手足口病 1名  
水ぼうそう 1名  
感染性胃腸炎 1名

マイコプラズマ肺炎が市内で流行しています。2~3週間の潜伏期間をへて、発熱・頭痛・だるさなどから、次第に咳が目立つようになります。「ずいぶん長く咳が続くけど…」と受診してみるとマイコプラズマの感染であるというケースがあります。症状のみられる場合は早めの受診をお勧めします。

11月8日は いい歯の日!

## いい歯のために 毎日のつみ重ねが大事!

歳をとってもずっと自分の歯ですごせるように、歯にいい習慣を身につけよう!



食べたらかみがく。3食後、3分以内に3分間が理想的。



1本1本の歯を意識しながら時間をかけてみがく。



よく噛むことでだ液がしっかり出ると、むし歯予防にも効果あり。



歯と歯の間はデンタルフロスや歯間ブラシを上手に活用。

1学期に実施した歯科検診で「むし歯あり」だった生徒で、まだ受診をしていない人に再度お知らせを配付します。むし歯は進行する前に、早めに治療することが大切です。

## 白中祭で保健・給食委員会コラボ発表!



今年の白中祭では、保健委員会と給食委員会がコラボし、「おいしい給食は睡眠の始まり」という題で発表しました。「睡眠の大切さ」や「給食の片付けのマナー」について、劇で全校生に伝えました。本番は緊張しながらも、役を演じきってくれました。準備時間が限られる中、よくがんばりました!

### 第2回メディアコントロールチャレンジを実施します

☆ 実施期間11月7日(木)～11月13日(水)

11月14日の定期テストに合わせて、今回もメディアコントロールチャレンジに取り組みます。前回よりもレベルを上げて、自分に少し厳しいコースを選んで取り組んでみよう! 詳しくは10月31日付けて配付したプリントをご覧ください。



#### <取組のねらい> ～こんな白中生になってほしい!～

- ・メディアの適切な活用を通して、自分の行動を制御しながら、自ら学習や生活を改善していく力(自己マネジメント力)を身に付けてほしい!
- ・メディアとの接触時間を減らし、家庭学習を充実させ学力UP!
- ・家族との会話やふれあいの時間を大切にほしい!

