

11月のほけんだより

伊達中学校 保健室
令和6年10月28日

色づく木々が美しい季節。校庭の桜の木もきれいに紅葉しはじめました。紅葉は、最低気温が5～8℃くらいに急に下がると早く進むと言われています。一步一步冬に近づいています。しっかり体調を整えて、冬本番に備えましょう。

感染症 注意報

感染症流行の季節がやってきました。
うつらない・うつさないための
キホンを確認！

手洗い

手のひら・つめ・親指
のまわり・手の甲・指
の間・手首を20秒以上
かけて洗おう。



せきエチケット

せきやくしゃみをする
ときは、腕やハンカチ
で飛沫をガード。



体調確認

発熱やせき・鼻水など
の症状があるときは無
理せず休もう。



風邪をひいている人が増加中！

桃花祭以降、風邪をひいている人が増えていま
す。喉の痛み・咳・発熱が主な症状ですが、咳がな
かなか抜けなかったり、熱が下がらなかったりす
る生徒さんもいます。他校ではマイコプラズマ肺
炎や新型コロナウイルス感染症がはやっていると
ころもあります。今後もインフルエンザの流行が
考えられますので、感染対策をしっかりしていき
ましょう。



※マイコプラズマ肺炎とは

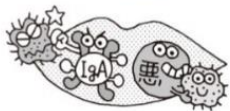
発熱や全身の倦怠感、頭痛、せきなどの症状が
みられます。せきは熱が下がった後も長期にわた
って続くのが特徴です。マイコプラズマ肺炎に感
染した人の多くは気管支炎で済み、軽い症状が続
きますが、一部の人には肺炎となったり、重症化し
たりすることもあります。

感染した人のせきのしぶき（飛沫）を吸い込ん
だり（飛沫感染）、感染者と接触したりすること（接
触感染）により感染すると言われています。感染
してから発症するまでの潜伏期間は長く、2～3週
間くらいとされています。

マイコプラズマ肺炎は、学校保健安全法では第
三種の感染症に分類され、「症状により学校医その
他の医師において感染のおそれがないと認めるま
で出席停止」となっています。マイコプラズマ肺
炎と診断された場合は、主治医の先生に登校の許
可をもらってから登校してください。

風邪かな？と思ったら必ずマスク着用してくださいね

歯みがきって感染症予防になるの？



感染症の原因になるのは細菌やウイルスたち。口の中に入ったあとは細胞の中に潜り込む機会を狙っています。それを阻止するために日々戦っているのが、口の中の「IgA」という抗体です。

もともと口の中には良い細菌と悪い細菌がいます。このうち悪い細菌が増えると、これをやっつける抗体は大忙し。さらに外の細菌やウイルスまで入ってくると体を守りきれなくなります。また悪い細菌は、ウイルスが細胞の中に潜り込む手助けまでするのです！

悪い細菌を減らすのは歯みがき。口の中の清潔が感染症予防につながります。

そんな大切な歯みがきが、逆に人への感染のもとにならないように

- ◎ 歯みがき中はできるだけ口を閉じよう
- ◎ うがいの水を吐き出すときは低い位置からゆっくりと



これも感染予防の大切なマナーです

食卓の向こう側を想像してください～食品ロスについて～



10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。「日本では、本来食べられるのに捨てられてしまう食品＝食品ロスが、平成29年度に年間612万トン（推計）発生しています。これは、国民1人当たりで換算すると、毎日ご飯茶碗1杯分（約132g）を捨てている計算です（日本国内で1億2千杯分）。一方で、日本は、多くの食料を海外から輸入しています。また、家計における食費の割合は約4分の1を占めています。

日本の大切な文化である「もったいない」のころを大切に、皆さんそれぞれができることから食品ロス削減に取り組んでみませんか？ まずは給食から、もう一口、頑張ってみるところから始めてみてはどうでしょう。

10月24日(木)の給食の残菜

大人気のカレーの時でも残菜は、たくさんの残菜が出ます。カレーは食缶2つ分以上残りました。野菜の残菜はいつも多めです。牛乳は、気温や献立によって差がありますが、30本ぐらい残ります。

