

# ほけんだより 9月

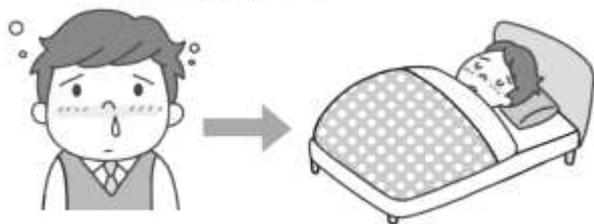
令和7年9月18日  
白根第一中学校 保健室

白根一中

## 新型コロナウイルス感染症にご注意ください

9月に入り、新潟市内では新型コロナウイルス感染症の発生報告が増えています。校内でも体育祭明けから咳・熱症状などの体調不良による欠席が増加してきています。18日（木）の感染症による欠席者は4名でした。予防をしっかりと行い、体調管理にご注意ください。

かぜかな?と思ったら  
早めに休養を!



### 家を出る前に☑チェック

当てはまるものがあたら、カゼかもしれません

- のどが痛い
- 咳が出る
- 頭が痛い
- 熱がある
- 食欲がない
- 鼻水がでる

## ～予防を心がけましょう～

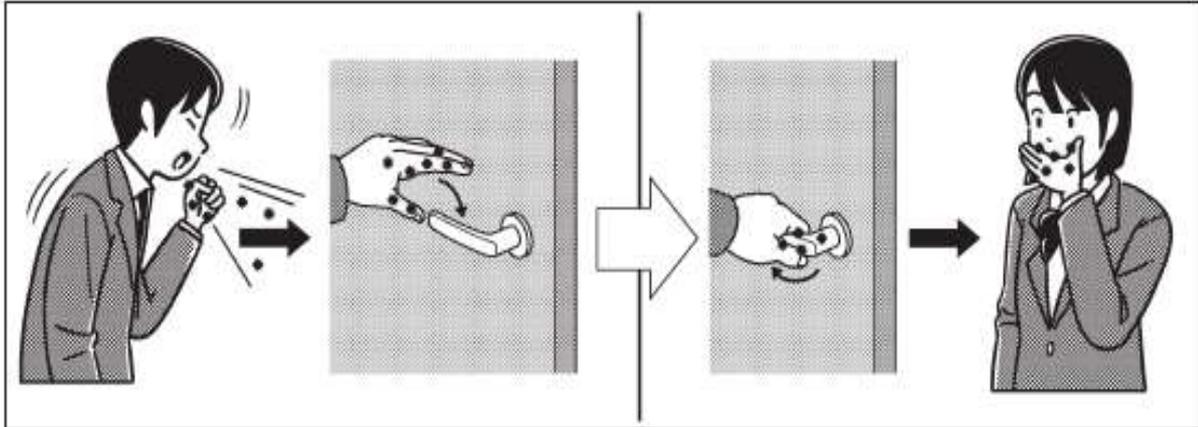
- 自宅を出る前に各家庭で健康状態を確認し、体調が悪い場合は無理をせず、早めの受診にご協力をお願いいたします。
- 咳エチケットを心がけ、症状のある人はマスクを着用しましょう。
- 換気をすることでウイルスの濃度を下げることができます。  
自宅でも意識して換気しましょう。
- 十分な睡眠と栄養をとって体の免疫システムを強化しましょう。中学生では8～10時間の睡眠を取ることが推奨されています。



# 手洗いで感染症を予防しよう

## ☁️ 接触感染の仕組み ☁️

感染症にかかった人の手についたウイルスが、ドアノブなどの共有部分に付着することがあります。別の人がその部分に触ることで、ウイルスが手につき、その手で自分の鼻や口を触ることでウイルスが体内に入って感染するのが「接触感染」です。



## ■ 正しい手の洗い方 ■

手洗いの前には、時計などを外しておきます。すみずみまで洗った後は、十分な水で泡や汚れを洗い流し、清潔なハンカチやタオルで水分を拭き取りましょう。

①



手を水でぬらし、石けんをつけてよく泡立てて手のひらを洗います

②



手の甲を伸ばすように洗います

③



指先や爪の間を反対の手のひらでこすり洗いします

④



指と指の間をこすって洗います

⑤



親指をつかんでねじり洗いします

⑥



手首もつかんでねじり洗いします

**給食の前、掃除の後、トイレの後、帰宅後はしっかり手洗いしましょう**