



2025 年 11 月
初芝富田林中学校
初芝富田林高校
保 健 室

寒くなってくると、インフルエンザ・コロナウイルスやノロウイルスなどの感染症が流行し始めます。朝の健康観察を行いましょう。体調が悪い場合は無理に登校せず自宅で休養してくださいね。感染症の疑いがなく咳があり登校する場合はマスクを着用しましょう。ノドの乾燥や悪化を防ぐことができます。また症状がなくても感染リスクが高い空間でのマスク着用^{すいしょう}は続いています。個人で判断し必要と感じた時は着用してくださいね。

～正しいマスクのつけ方～



○鼻とあごが隠れている

～誤ったマスクのつけ方～



×あごが出ている



×鼻が出ている

適当にいませんか？「マスク」の正しい捨て方を知ろう

マスクは自分を守るだけでなく、周りの人に感染させないための大切な道具。つけ方だけでなく、正しい捨て方も知って感染を防ぎましょう。

マスクの正しい捨て方

- ① ひも部分を持って外す
マスクの表面にはウイルスがついていることがあります。表面には触れずに、ひもを持って外しましょう。
- ② ビニール袋に入れて密閉し、ゴミ箱へ
そのまま捨てるとマスクについたウイルスが他の人にうつることがあります。
- ③ 石けんで手を洗う
手についたかもしれないウイルスを洗い流しましょう。



感染予防の一步は正しい行動から

～学校感染症について～

学校感染症にかかったときは、すぐに学校へ連絡して医師の指示する期間、出席停止して下さい。

また、医師の指示により登校を開始する際には、学校指定の申請用紙(意見書)に医師の証明をもらい、学校に提出して下さい。

※医療機関により、文書料がかかることがあります

学校ホームページの右上「**在校生・保護者の皆さまへ**」から出席停止届がダウンロードできます。

※インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症については保護者記入による出席停止届のみご提出ください。



(腸にやさしい生活をしよう)

「腸活」という言葉を知っていますか？ 「腸活」とは、健康のために腸内環境を整えることです。

大腸には約1000種類、約100兆個もの細菌が生息していると言われています。そうした腸内細菌の種類や分布のしかたは個人差が大きいのですが、大切なのは自分にとってよいバランスを整えることです。

腸内環境を整えるために、次のことに気をつけましょう。

- ☐ 寝起きにコップ1杯の水や白湯を飲む
- ☐ ヨーグルトや納豆などの発酵食品を積極的に摂る
- ☐ さつまいもやわかめなど食物繊維が多い食品を摂る
- ☐ 軽い運動やストレッチをする
- ☐ おなかのマッサージをする
- ☐ 生活リズムを整える(早寝早起き・朝ごはん)
- ☐ ストレスをためない(自分なりの方法でリラックスする)

