

保健便り



令和7年12月5日 飯山満中学校・保健室

学校管理下でけがをしたら、医療費の給付が受けられます（加入者のみ）。詳しくは「日本スポーツ振興センター災害共済給付制度」で検索又は本校保健室へ

インフルエンザによる学級閉鎖が続いています

今シーズンは、例年より早くインフルエンザA型の感染者が増え始め、最近では、インフルエンザA型の変異株「サブクレードK」の流行が全国的に広がり、過去10年間で最大規模の流行になると予測されています。

そのような中、船橋市でも、例年より約一ヶ月早くインフルエンザ警報が発令され、市民への注意喚起が行われています。本校生徒の感染者数も10月中旬より増え始め、11、12月にはインフルエンザによる学級閉鎖を実施したクラスが複数あります。今後、さらに気温が低下し、空気が乾燥した日が続くと、さらなる感染拡大が心配されます。ご家族一緒に、感染しないように気をつけて過ごしてください。



本校での主な感染対策

① 教室等の常時換気



② 給食前の手洗い徹底



③ 給食での黙食



おしゃべり
禁止



インフルエンザはやっています!

インフルエンザの特徴は

高熱
寒気
全身痛
だるさ

普通のかぜ症状と合わせてこのような重い症状が急に出来ます……

部屋の加湿を心がけ、あたたかくして早く休む。

かかったかな...? と思ったら……

医師の診察を受ける

インフルエンザと診断されたら出席停止となります。

予防への心がけを忘れずに

手洗い
うがい
しっかり睡眠
バランスのよい食事
換気
体を動かす
人混みを避ける
温冷めに注意

校内での感染拡大を防ぐ為、体調が悪い時は無理して登校せず、学校を休んで受診してください。また、咳やくしゃみがでる時は、人にうつさないようマスクをしましょう。咳エチケットを忘れずに!

😊⁺ 歯科健康相談が行われました 😊⁺

11月に行われた全校生徒対象の歯科健康相談では、生徒が自分の口の中の様子について、学校歯科医の先生に相談したり、磨き残しがあった生徒には、歯科衛生士の方から個別にブラッシング指導を受けたりしました。

歯肉炎（歯ぐきが赤く腫れたり、出血したりする病気）が進行すると、健康な歯でも抜けたり、顎の骨が溶けたりすることがあります。磨き残しがないように、中学生のころからしっかりと歯を磨く習慣をつけましょう。



★ 歯科衛生士さんからアドバイス ★

- ① 前歯の表側を磨く時は、歯ブラシを横に動かさず、口を少し開けて歯ブラシを縦向きで歯にあて、上下に動かすときれいに磨けます。
- ② 右手で歯ブラシを持つ人は、自分から見て右下の歯の磨き残しが多いです。手首を返して歯ブラシを動かす時に、歯ブラシの毛が歯に当たっているか確認しましょう。



一日1回は鏡を見ながら、ていねいに歯を磨こう。そして、半年ごとに歯科医院で歯のクリーニングを受けましょう。歯がツルツルになって気持ちが良いよ！

受験生のみなさん もうひとふんばり!

あせり・緊張・ストレスに
負けないで!!

睡眠時間は
しっかりと確保して!

睡眠不足は
集中力・記憶力の敵!

受験のことを考えると、なかなか眠れませんが、部屋を暗くして横になる時間を確保しましょう。



夜型から→朝型へ

遅くとも本番2週間前には、当日のスケジュールに合わせた生活に切りかえましょう。

脳が活発に働き出すのは起床後3時間くらい…試験が9時からだとすると…?



不調のときは
あせらず"休養を"

体調の悪い時は無理をしても悪化するだけだし、集中できない時はホッとひと息も大切です…。



冬の寒さ、勉強、受験の不安、人間関係、辛く思うことは、すべてストレス

ストレスの多いこの季節。意識してストレス発散やリラックスを心がけるようにしましょう。

