

# ほけんだより 11月



令和4年11月8日  
立川市立立川第二中学校  
校長 山口 聡  
養護教諭 中島 千恵

日中は暖かい一方、朝夕は冷え込み、秋から冬へ季節が移っていくのを感じます。一日の寒暖差が大きいと、体を維持するためのエネルギーが余分に必要になり、疲れが溜まりやすくなるそうです。食事をしっかり摂る、お風呂にゆっくり入る、十分な睡眠をとるなどして、疲れを溜め込まないようにしましょう。また、引き続き、手洗い、手指消毒の徹底など感染症予防対策に取り組みましょう。

☆☆☆ 11月の保健目標 ☆☆☆

## 姿勢を正しくしよう!

整形外科（運動器）検診について

日時：11月17日(木) 13:00～ 場所：保健室

整形外科校医の林先生による検診。※希望者のみ。（希望調査終了）



自分のために  
みんなのために

## カゼ インフルエンザ

### 協力して流行を防ごう



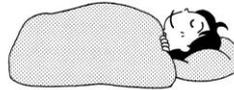
✓ バランスのとれた食事



✓ 適度な運動



✓ 十分な睡眠

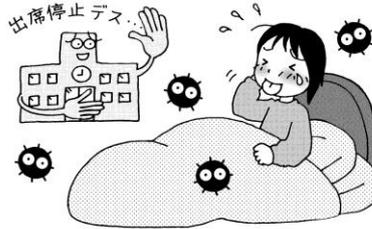


### 感染症予防の3原則

抵抗力を高める

感染経路の遮断

感染源の除去



### インフルエンザ

出席停止期間

発熱した後5日、かつ解熱した後2日を経過するまで

インフルエンザに感染した場合、出席停止扱いとなり、欠席にはなりません。また登校する際は、医師の診断を受け「罹患・治癒証明書（登校許可書）」（※裏面に掲載。）が必要となります。よろしくお願いいたします。

## 感染性胃腸炎に気を付けよう!

● 部屋やトイレで吐いてしまった場合 （トイレ使用后・調理前・食事前は入念に行いましょう!）

- ① 部屋の換気を十分に行う。
- ② 嘔吐物を処理する際は、マスク・エプロン・ビニール手袋を使用する。
- ③ 拭き取った後は、塩素系消毒剤などで消毒する。
- ④ 処理後は、石けんで十分に手洗いをしましょう。



家族が感染した場合、タオルの共用をやめ、入浴の順番に気を付けましょう。