ほけんだより 11月

令和８年１１月２日（月）
台東区立駒形中学校
養　護　教　諭

まだまだこれから・・・感染症が流行しやすい季節です

１年生はゼロ！素晴らしい！このまま頑張ってほしいです。2・3年生は忙しさや受験が相まって、疲れが溜まっているのかもしれませんね。まずは睡眠を８時間はとって、体を休めることを大切にしてみましょう。

	１－１	１－２	２－１	３－１	３－２
生徒数	21	21	29	28	28
９月	0	0	0	8	1
１０月	0	0	3	2	8

８月末から流行し始めたインフルエンザも、まだまだ完全には落ち着いていません。９月からは一変、１０月は晴れが多く、乾燥を感じた人も多かったのではないでしょうか。１１月になるとさらに気温が下がって乾燥も進みます。菌やウイルスは湿度 40%以下の環境で活発になるため、感染症が流行しやすい季節になります。マスクでのどを加湿したり、加湿器で部屋の湿度を上げるなどして、感染症予防に努めましょう。





自分も守りつつ、他人も守る～マスクを正しく着けよう～





使用後のマスクはポケットに入れたままにしたり、放置したりせず、必ずゴミ箱に捨てましょう。くしゃみは約２m飛ぶと言われています。マスクをしていない時に咳やくしゃみが出る場合は、ハンカチやティッシュなどで鼻と口をおおい、周りに飛ばさないよう、咳エチケットを心がけましょう。