

# 保健だより



No. 7

令和6年11月22日  
中央区立晴海中学校  
保健室

一気に気温が下がりましたね。温かい下着を身につけたりセーターを着るなどして服装を調節し、体調を崩さないように気をつけましょう。また、睡眠時間をしっかり確保することで病気にかかりにくくなります。



## 手洗いで感染症を予防しよう！

冬はノロウイルスやインフルエンザなど、感染症が流行しやすい季節です。また、今年はマイコプラズマ肺炎の流行もみられます。外から帰ってきたときや食事の前には石けんを使ってしっかりと手を洗い、体の中にウイルスや細菌を入れないようにしましょう。

### 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付き、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。



### 手を洗うタイミング

感染を防ぐためには、こまめに手洗いをすることが大切です。

食事の前



帰宅時



トイレの後



### ※感染症にかかった時の登校証明について※

インフルエンザと新型コロナウイルス感染症に関しては、罹患時の登校許可証明書の提出は必要ありません。それ以外の感染症で出席停止となった場合は「登校許可証明書」が必要になります。医療機関で記入してもらい、学校へ提出してください。「登校許可証明書」は学校のHPからダウンロードできます。紙で必要な場合は学校へご連絡ください。