



令和6年12月2日  
殖蓮中学校 保健室

長かった2学期も今月で終わり、冬休みになりますね。街はクリスマスや年末年始ムードでいっぱいになりますね。そんな楽しい季節ですが、感染症が流行する時期でもあります。ゆるっとした気持ちのすき間にウイルスは入り込みます。受験、部活の試合、習い事の発表など本番を控えたみんなの時間・体力・気力をウイルスはあっさりうばいます。感染症に負けない生活&体づくりを！



食(け)べ(く)す(き) 飲(の)み(す)ぎ

健康のためには腹八分目！  
食べ過ぎちゃったと思ったら、その分  
体を動かそう!!



ダ(ら)ダ(ら) し(す)ぎ

だらだらし過ぎると、3学期のスタートが  
つらくなります…。規則正しい生活を！



見(み)す(き) や(り)す(き)

何事もほどほどに!ゲームやスマホより優先しな  
ければならないことがあるような…。(課題とか!?)



は(め)は(ず)し(す)ぎ

夜遊び、飲酒、喫煙等…。その場の雰囲気  
に流されない勇気を!



1・2年生の保護者の皆様へ

11月22日(金)に配布しました食物アレルギーに関する個別調査について記入・提出いただき、ありがとうございました。次年度より学校給食や学校生活等で配慮が必要な生徒、またすでに管理指導表をもとに対応している生徒には、『アレルギー疾患用 学校生活管理指導表』をお渡しします。(13日(金)を予定)

冬休みや部活動の休みの日等を利用して計画的に受診をしていただき、提出をお願いいたします。

次年度も安全・安心に学校生活を送れるよう対応していきますので、どうぞよろしくお願いいたします。

※個別調査表の提出がまだのご家庭は、提出をお願いいたします。



感染症

ウイルスが大好きな季節がやってくる・・・  
みんなで協力して流行を防ぎましょう！



☑ バランスのとれた食事



☑ 適度な運動



☑ 予防接種

☑ 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



## 感染症にかかったら・・・

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症  
溶連菌感染症・ノロウイルス  
マイコプラズマ肺炎等

予防をしても、感染してしまうこともあるかと思いますが、もし、自分や家族が感染症にかかってしまったとき、次のようなことを参考にして、ゆっくり休みましょう！

- 療養期間中は外出せずに、自宅でゆっくり休む
- 患者は、できるだけ家族とは別の部屋で休む
- 部屋の空気をこまめに入れかえる（換気）
- 患者も家族もこまめに手を洗う
- 部屋を適度な湿度に保つ（加湿）※目安は40%～60%
- 患者も家族もマスクをつける
- 患者は家族と同じ食器やタオルを使わない
- ドアノブや電気のスイッチ、トイレなどのふだんよく触れる部分を消毒する（次亜塩素酸ナトリウムがおすすめ）
- 鼻水をかんだティッシュなどは、ビニール袋に入れてしばってから捨てる

真夜中に 年末年始に 突然の体調不良・・・そんなときは？

※緊急時は119番通報

こども電話相談（15歳未満のこども）  
**#8000**

受診の判断に迷ったとき、医師・看護師に相談できる。全国統一の短縮番号。



伊勢崎市救急病院等案内テレホンサービス  
**0270-23-1299**

市民の皆さんからの救急の問合せに、適切な病院を案内する。24時間対応。