

# ほけん だより 11月

令和5年11月15日(水)  
佐世保市立大野中学校  
養護教諭 百合永香澄



かんせんしょうりゅうこう きせつ  
感染症流行の季節がやってきました。  
うつらない・うつさないための  
キホンを確認！

## インフルエンザ流行中…

今年是全国的に早くもインフルエンザが流行しています。大野中では現在A型にかかっている人が多いですが、中には例年であれば冬の終わり頃に流行することが多いB型にかかっている人もいます。いずれにしても、丁寧な手洗いや換気、十分な睡眠、食事が大切です。今週に入り急に寒くなってきましたが、感染症にも寒さにも負けない体づくりに努めましょう！

### 手洗い

手のひら・親指  
のまわり・手の甲・指  
の間・手首を20秒以上  
かけて洗おう。



### せきエチケット

せきやくしゃみをする  
ときは、腕やハンカチ  
で飛沫をガード。



### 体調確認

発熱やせき・鼻水など  
の症状があるときは無  
理せず休もう。



## 給食準備中の衛生管理をお願いします！

準備前の手洗い、給食着の着方、マスクの着用などなど…教室を出発する時の正しい身なりのままで、配膳室に向かっていきますか？  
11月～3月にかけては、感染性胃腸炎が流行しやすくなります。  
常時着用をしなくても、必ずマスクの持参をお願いします。

## 換気のギモン Q & A

Q. エアコンがついていれば換気はいらないでしょ？

A. 換気機能のないエアコンだと室内の空気を温めたり冷たくしてまた戻しているだけ。有害物質は出ていかなので換気が必要です。

Q. 換気すると寒いし、窓はちょっとだけ開けておけばいいよね？

A. 10～20cmを目途に。常時換気が理想ですが、気温が下がりますとかがえって風邪をひきやすくなるので、30分に1回など時間を決めて、寒さ対策も万全に。

Q. 換気扇を回しておけば十分？

A. 特にたくさんの人が集まる教室の換気は、換気扇だけでは追いつかないことが多いです。窓を開ける換気も併用しましょう。

## 【保護者の方へ】 ～学校での怪我等で病院を受診された場合について～

令和4年10月より、佐世保市の「小中学生福祉医療制度」の助成方法が変更され、通常受診時は、この受給者証を病院の窓口で提示することで現物給付を受けることが可能となっています。しかし、学校での怪我に関しては「日本スポーツ振興センター」の給付が受けられる場合が多くなっています。原則的に、この2つの制度の併用はできません。学校での怪我で病院を受診された場合には「日本スポーツ振興センター」の申請書類をお渡ししますので、学校までご連絡くださいますようお願いいたします。

# ◎ 今後の保健講話のお知らせ ◎

今年度、予定している保健講話です。校外の専門の先生方からお話をさせていただきますので楽しみにしててくださいね。また、すべて保護者の方の参観が可能です。子どもたちだけでなく、子どもたちが過ごす環境を提供している大人にとっても、大切なお話がたくさんです。対象学年が限られているものもありますが、対象学年ではない保護者の方の参観も大歓迎です。お待ちしております！

## ① 歯科保健講話 (前月号でお知らせ済み)



日 時：11/15 (水)14:00～15:00  
場 所：体育館  
対 象：全学年  
講 師：原田洋介 先生 学校歯科医  
(はらだDental Care Clinic院長)

### 【内容(予定)】

- ・大野中のみなさんの歯と口に関する傾向は？
- ・歯と口の健康を保つことの重要性
- ・歯と口の健康を保つ方法について

## ② 薬物乱用防止教室

日 時：11/29(水)14:00～15:20  
場 所：体育館  
対 象：2年生  
講 師：山本経之 先生  
(長崎国際大学 特任教授名誉教授)



### 【内容(予定)】

- ・薬物を乱用する危険性
- ・薬物を乱用しないためにできることは？
- ・その他

## ③ 性教育講話

日 時：12/13(水)14:00～15:00(予定)  
場 所：体育館  
対 象：3年生  
講 師：服部夏紀 様 助産師  
(佐世保市保健福祉部 感染症対策課)

### 【内容(予定)】

- ・自分の体や心を大切にすることについて
- ・体のことで悩んだ時の対処法について
- ・その他



## ④ 生活習慣セミナー

※学校保健委員会企画

日 時：12/20(水) 11:20～12:10  
場 所：体育館(予定)  
対 象：保護者 \*生徒にはこの前の時間で実施  
講 師：杉野伸治 様 理学療法士  
(カラダコンディショニング サンクス代表)

### 【内容(予定)】

- ・心と体を健康に保つためには？
- ・現代の子どもが置かれている環境について
- ・規則正しい生活習慣がもたらす良いことは？
- ・その他

※参加人数の把握のため、  
後日参加申込書を配付します。

