保健だより

令和8年9月18日
新潟市立白根北中学校
保健室

こんにちは。新潟大学から来ました、養護教諭実習生の片桐杏です。
実習の中で、みなさんへ健康に関する情報を届けるために、保健だよりを作成しました。現在、流行しつつある感染症予防に向けて今日からできることを紹介しています。ぜひ読んでみてください！

少しずつ気温が低くなり、秋を感じる季節になってきました。気温が下がると、体調を崩したり、風邪などの感染症にかかったりしやすくなります。これからの季節を元気に過ごすために、日頃の生活を見直して、体調管理をしていきましょう。



新潟市でも感染症が流行しています！

新潟市では先週に比べて今週はインフルエンザの人数が**1.5倍**に増加しています。
インフルエンザは9月17日から注意報が発令されました。　※9月17日時点

9月16日時点で、**新潟市内の小中高生**でかかっている人数は…

インフルエンザ



少なくとも **215** 人

新型コロナウイルス



少なくとも **91** 人

ウイルスはどこからやってくる？？

	うつり方	予防法
飛沫感染	感染している人のせきやくしゃみ、つばなどを健康な人が吸うことによって感染する。	・せきやくしゃみをする時はティッシュやハンカチで口と鼻を覆う。 ・せきが出るときはマスクをする。
接触感染	ウイルスが付いた手で机やドアノブに触れるとウイルスが付着する。 それを健康な人が手で触れ、その手で口や目、鼻に触れることによって感染する。	・せきやくしゃみをおさえた手や鼻をかんだ手はすぐに洗う。

学校やおうちでできる！感染症対策5つ
ここがポイント！できることからやってみよう

①手洗い



帰宅後や食事前などは**石けんで15秒以上**手を洗いましょう。
指先・指の間・親指なども意識しましょう。

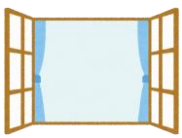
②乾燥対策



空気が乾燥するとウイルスが広がりやすくなります。**加湿器**を使ったりこまめに**水分**をとって鼻やのどの乾燥に注意しましょう。

③換気

人の出入りで持ち込んだ汚れが部屋にこもってしまいます。**窓やドア**を開け、サーキュレーターなどで空気を循環させましょう。



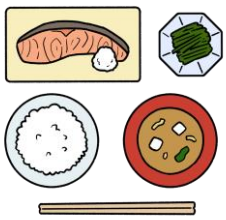
④睡眠

「寝る時間」だけでなく「**休めているか**」も大切です。中学生は**8～10時間**の睡眠が必要と言われています。疲れをためないようにしましょう。



⑤食事

特定の食品よりも
・**主食**(ごはん、パン、麺など)
・**主菜**(魚、肉、卵、大豆など)
・**副菜**(野菜、いも、海そうなど)
を組み合わせて食べましょう。





～「いつもと違う？」に周りが気づくことから始める風邪予防～

感染症を予防するためには、日頃からお子さんの様子を観察し、体調の変化に早く気づくことも大切です。
こんな変化はありませんか？

□いつもより元気がない
□ぼーっとしている
□食欲がない
□いつもより眠そう・疲れている
□顔色が悪い
□咳・鼻水・のどの痛みがある
□「だるい」「寒い」などの訴えがある



※こんなときは無理せず医療機関に相談しましょう

感染症対策はどれか一つではなく、**複数の対策**を組み合わせることが大切です。感染症対策で元気な秋を過ごしましょう！