



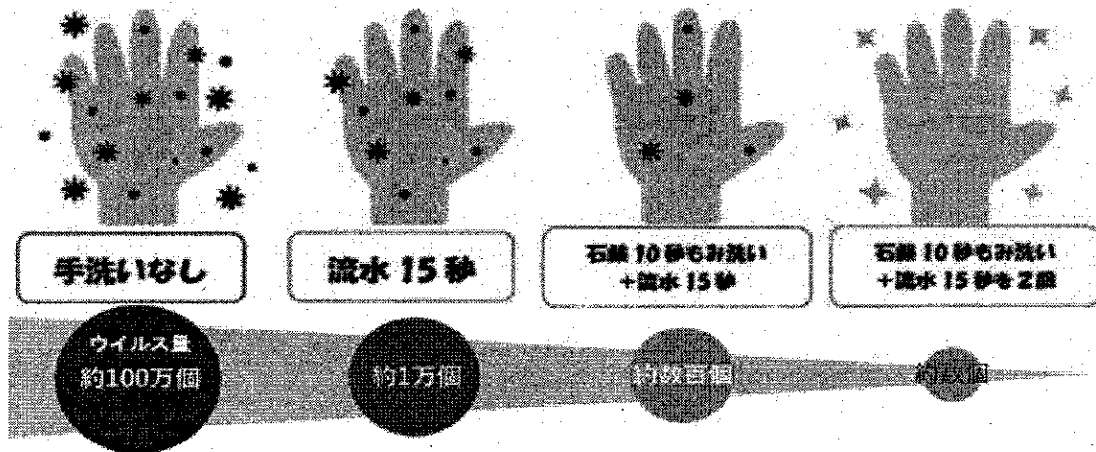
保健だより

令和6年12月20日
熊谷市立富士見中学校

今年も残りわずかとなりました。日に日に寒さが増し、冬の訪れを感じます。熊谷市内ではインフルエンザの流行が始まっています。しっかり睡眠と休養を取り、適度な運動で体を動かし、寒さやウイルスに負けない体を作りましょう。

感染予防の基本は手洗いです

埼玉県では、インフルエンザ流行の注意報が発令されています。本校では、12月に入り、発熱や咳・のどの痛みなどの欠席が増えてきました。感染症の発生もみられます。体調をくずした場合は、早期に医療機関を受診し、医師の診断のもとに、休養されることをお勧めします。また、早退する際は、保護者の方にご連絡します。緊急連絡先などの変更がある場合は、担任までご連絡ください。



実際に、手洗いで手に付着するウイルス量はどのくらい減るのか、ご存知ですか？

- ・ 15秒水で洗い流すだけでウイルス量は1%まで減少
- ・ 石鹸で10秒もみ洗い+15秒水で流すと0.01%まで減少
- ・ 石鹸で10秒もみ洗い+15秒水で流す手順を2回繰り返すと0.0001%まで減少

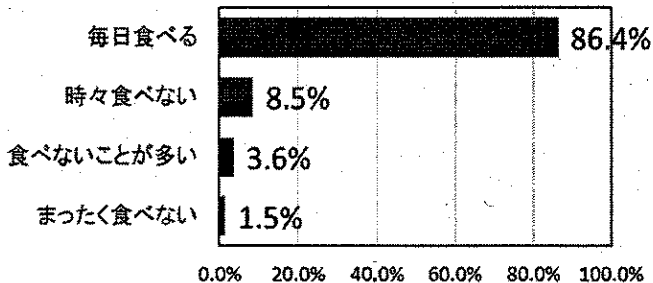
手洗いをすることでこれほどのウイルス量が減少します。流水だけでも減少しますが、石けんやハンドソープはウイルスの脂肪膜を破壊するため、使うことでより効果が高まります。爪の先、指の間、手首まで洗い残しがないように約25~30秒かけて洗うことがポイントです！

もうすぐ冬休み！ 朝ごはんを見直そう！

HQCシートを活用した生活習慣改善プロジェクト(R6. 10月実施)の結果をお知らせします。

詳しくは、裏面にも掲載していますのでご覧ください。

毎日、朝食をとりますか？(全校:実施後)



「毎日、朝食を食べる」と回答した生徒は、全校で86.4%です。

朝食は、一日の活動の源です。

- ・ 体内の消化機能が活動して体温が上がり、体が目覚める効果があります。
- ・ 腸への刺激にもなるので、排便も促進されます。
- ・ 脳へのエネルギーとしてブドウ糖が補給されるので、集中力ややる気もアップします

忙しくて、朝食をとれない方へ。

具たくさんのスープで体をあたためることから始めてみませんか？

知っていますか？

熊谷市では、口腔のケガの予防にマウスガード作製の一部を補助しています

市内に在住・在学する児童生徒及び学生で、マウスガードを装着することで、口腔外傷を予防できる競技の活動に参加されている方には、マウスガード作製にかかる費用を一部補助しています。

希望される方は、熊谷市役所7階スポーツタウン推進課で「マウスガード作製利用券」の交付を受けてください。

