

# 保健だより

令和7年12月12日  
加茂市立須田中学校  
どの子も健やかに  
育ってほしい

## 12月の保健目標 冬の健康管理を考えよう！～感染症予防①～



冬は、低温・乾燥というウイルスにとって好条件の環境であることや、寒さのために密閉した空間になりやすい、手洗いがおろそかになりがちなことなどで、感染症が広がりやすくなります。

引き続き、こまめな手洗いと消毒、換気、マスクといった予防対策を、気を緩めることなく続けていきましょう。

### 感染性胃腸炎 予防のポイント！

ノロウイルス：ヒトの腸管内で増殖するウイルス

感染経路：手指や食品などを介して経口で感染する。

患者の便やおう吐物から、人の手を介しての2次感染が多い。

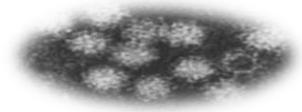
ノロウイルスは乾燥すると空中に漂う！

潜伏期間：感染から発症まで24～48時間

主な症状：吐き気やおう吐、腹痛、下痢、微熱が1～2日続く。

感染しても症状のない場合もある！

子どもやお年寄りでは重症化することもある！



#### ①30秒以上の手洗い

石けんを十分に泡立て、手指の間や手首までていねいに洗い、十分に流水で流す。表面に付着したウイルスを洗い落とすことが可能。

トイレの後と必ず食事の前には十分に手を洗う



2度洗いか  
有効！

アルコール消  
毒だけではX！

#### ③トイレの消毒／使い方

トイレは感染した人の腸から大量のウイルスがばらまかれる超危険地帯。家族に感染者が出たら徹底的に消毒をする。\*トイレ内のスマート使用は危険！スマホも汚染されてしまいます。

ノロウイルスには次亜塩素酸ナトリウムによる消毒が有効！

#### ②マスクは効果絶大

ノロウイルスは口から体内に入らなければ感染しない。ウイルスの飛沫が舞っている可能性があるトイレの掃除や、おう吐物の処理の際には必ずマスクをしよう。

\*トイレは流す前にフタをしましょう。

フタをしないと細かなしぶきがトイレ内に舞い上がり、90分間も漂うことが分かっている。



フタを流してから  
水を流してから



★ノロの症状が疑われたら、とにかく脱水に気を付けましょう！

脱水症状が進むと体力が一気に低下します。

脱水予防には単なる水ではなく経口保水液などが有効です。（薬局等にあり）





## 12月5日（木）学校保健委員会を開催しました。

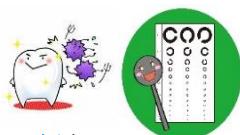
須田中学校の体力・健康実態等の報告を行った後、質疑応答など意見交換をし、学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方からご指導をいただきました。

### 学校保健委員会とは・・・

子どもたちを取り巻く様々な健康問題に適切に対処するために、家庭・地域・学校が子どもたちの健康問題を検討協議し、連携しながら健康づくりを推進する組織です。  
学校医等の先生方、地域の方、PTA代表、学校職員等で構成されています。



### 学校より報告



#### 健康診断結果より

- 視力の状況 眼鏡・コンタクト者は4割を占め、低視力者はここ数年、市平均を上回っている。デジタル社会において、視力の問題は大きくクローズアップされているため、保健だより等を通して健康情報を発信していきたい。
- 歯の状況 治療歯率は例年90%前後と非常に高い数値を維持できている。家庭の協力によることが大きい。



#### 体力向上の取組より

- 体力テストの結果では、長座体前屈と立ち幅跳びが県平均より低い値である。体の柔軟性を高めたり、スマーリステップで達成感を持たせたりしながら、自ら進んで運動する子を増やしていきたい。

#### 給食・食育指導より

- 残食量は少なく非常によく食べている。今年度から各学年で取り組んでいる食に関する指導を継続するとともに、行事と関連した給食献立を増やしていきたい。

#### 地域・保護者の方より

- 部活動も限られる中、運動量の確保も心配な点である。
- 朝食も昔のスタイルとは違ってきているのかもしれない。「朝から菓子パン」という話も耳にする。また、食物アレルギーの現状はどうだろうか？
- 理想の朝ごはんや、起床から登校までの動きなどを、具体的な内容で指導したらどうだろうか。



#### 健康教育・生活習慣改善の取組より

- 望ましい生活習慣の定着に向けて「元気アップ週間」に取組んでいる。2学期は「早寝・早起き」の達成率が特に向上し、7割の生徒に改善がみられた。
- 家庭との連携を図りながら個々の状況に合わせた個別指導の充実に努めたい。



#### 学校医 皆川 信二郎様より

- 運動面では、ハッスルタイムや授業初めの柔軟体操などに取組んでもらっている。
- 健康面では、「SNS講演会」等タイムリーな内容に視点を当ててもらっている。
- 今後も継続的な指導をお願いしたい。

#### 学校歯科医 皆川 佳徳様より

- 食べたら磨くという習慣はついているが、「磨いていると磨けている」は違う。1年生の染め出しテストでも、実感していた子が多くいた。
- 「夜寝る前の歯みがき」だけは丁寧にしてほしい。年間を通して、歯に关心が高まるような手立てをお願いしたい。

#### 学校薬剤師 中居 孝様より

- 学校薬剤師は、子どもたちが望ましい生活環境下で学習や運動等に取組めるように、見守っている。
- 照度（暗い中の学習は視力低下）、教室の空気（汚れた空気では学習効率低下）、水質等、検査をしているが、今のところ問題はない。