

保健だより

令和7年12月12日
加茂市立須田中学校
どの子ども健やかに
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。

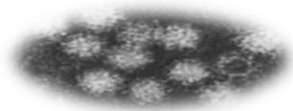
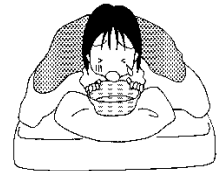
ノロウイルスは乾燥すると空中に漂う！

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のこともある！

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



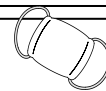
2度洗いが有効！

アルコール消毒だけでは×！

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。＊トイレ内でのスマホ使用は危険！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。



フタをしてから水を流そう！



★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）



～学校保健委員会報告～



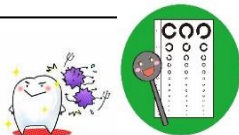
12月4日（木）学校保健委員会を開催しました。

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・コンタクト使用者は約5割**を占め、**低視力者は増加傾向**にあり、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。**（近視は将来目の病気のリスク有！）**
- ・歯の状況 **治療歯率は100%**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、**長座体前屈とシャトルラン**が県平均より**低い**値である。体の柔軟性を高めたり、スモール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（運動が好き）を増やしていきたい。

給食・食育指導より

- ・**ご飯の日の給食残量**が気になるので、献立内容も検討したい。各学年の食に関する指導を継続すると共に、1年生の内容は「**朝ごはん**」に焦点化し、**自分でできる朝食のステップアップ**を実践できるように指導したい。

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**」に取り組んでいる。**新しい目標：寝る60分前ノーメディア** 2学期は「**早寝・朝食・メディア**」の達成率が向上し、**5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。



地域・保護者の方より

- ・**柔軟性向上に、ダンス**を取り入れては？ 体育祭ではみんな**楽しんで踊っていた**。
- ・小さい頃から**生活習慣の指導**はありがたい。SNSに関しては**保護者への啓発**も必要では？中学生の**スマホ保有率**は？
- ・給食残量は、給食時間も関係するかも？**食事時間がしっかり確保**できると良い。
- ・**スマホから離れた時間の過ごし方**も、考えさせていきたい。



学校医 皆川 信二郎様より

- ・体格や運動量に合わせた食事量を自分でも意識して摂取できるようになると良い。
- ・健康面では、「**SNS講演会**」等大変有意義である。ぜひ、**親子で学ぶ機会**として、**保護者の参加を促す働きかけ**を工夫していただきたい。

学校歯科医 皆川 佳徳様より

- ・給食後の歯みがき習慣は定着しているが、「**磨いていると磨けているは違う。「歯肉炎」はブラッシングで改善**できるので、今後も歯みがき指導を継続し、ブラッシングの質の向上に努めていただきたい。
- ・「**夜寝る前の歯みがき**」だけは丁寧にしてほしい。

学校薬剤師 小林 裕希様より

- ・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り組めるように、**見守っている**。
- ・暖房の時期、教室の空気の汚れが心配である。二酸化炭素値が上昇すると学習効率の低下ばかりか、ウィルスのたまり場にもなる。**適切な換気**をお願いしたい。