



令和7年12月24日発行

西東京市立田無第四中学校保健室

今年も残りわずかとなりました。今年1年を振り返ると、行事や学習に一生懸命取り組む皆さんの姿が多く見られ、日々の成長を感じる場面がたくさんありました。2学期は特に忙しく、心も体もよく頑張った時期だと思います。

冬休みは、これまでの自分を振り返り、心と体をゆるめ、心身を整える大切な時間です。生活リズムを大きく崩さないよう気をつけながら、健康と安全に気をつけて過ごしてください。

新しい年に、また皆さんに会えることを楽しみにしています。



**感染症注意報**

自分も... まわりも...

**10のアクション**

**健康に過ごすための**

**ポイント1**

**手洗い**

ウイルスを寄せ付けない

感染源になるウイルスなどは目に見えません。空気中に漂っていたり、気づかないうちに手についたりしています。換気で外へ逃がす、手洗いで洗い流すなどのアクションを。

**ポイント2**

**換気**

部屋の2カ所を開ける

**マスク**

正しくつける

**ポイント3**

**免疫力を高める**

もともとみなさんに備わっている免疫力を高めれば、ウイルスが体に入ってしまった外に追い出したりやつつたりしてくれます。

**ポイント4**

**うつらない・うつさない**

他の人から感染するリスクを高める行動や、自分が感染してしまったときに人にうつす危険のある行動は避けましょう。

**食事**

栄養バランスに注意

**睡眠**

量も質も確保

**運動**

意識して体を動かす

**密回避**

人混みは避ける

**咳エチケット**

咳やハンカチでおさえる

**検温**

体調が悪いと思ったら

**休養**

無理しない

**感染経路別 冬に気をつけたい病気の例**

**覚えておきたい4つの感染経路**

飛沫感染	接触感染
せきやくしゃみなどで飛び散った飛沫に含まれたウイルスなどを吸い込む	ウイルスなどがついたものに触れた手で自分の鼻や口に触れる
空気感染	経口感染
空気の流れに乗って漂うウイルスなどを吸い込む	ウイルスなどがついたものを口にする

**飛沫・接触感染**

- ☒ 新型コロナウイルス感染症
- ☒ インフルエンザ
- ☒ 溶連菌感染症など

**空気・飛沫・接触・経口感染**

- ☒ 感染性胃腸炎（ノロウイルス）など

## 1年生 歯科衛生指導

12月1日、1年生を対象に西東京市の歯科衛生士さんによる歯科衛生指導が行われました。歯垢（プラーク）が残りやすい場所や、思春期に起こりやすい歯肉炎の見つけ方、磨き残しを減らすコツ、間食や飲料の選び方がむし歯になるリスクを高めることなどについて学びました。人生100年時代。1本でも多く、自分の歯で生活できるよう、毎日の歯みがきと規則正しい生活で歯を大切にしましょう。



## ハンカチチェックを実施しました

保健委員会では、感染症を予防するために「手洗い・ハンカチの持参」の呼びかけを日常的に行っています。

今回は感染症対策を強化する取り組みとして、12月8～12日にハンカチチェックを実施しました。

手洗い後に清潔なハンカチで手を拭くことは、ウイルスや細菌の広がりを防ぐ大切な行動です。一人一人の小さな行動が、学校全体の健康につながります。目指せ所持率１００％！！毎日の生活の中でできる感染症対策を続けていきましょう。

## ＜確認💡 手を洗うタイミング＞

○登校後    ○トイレの後    ○給食の前    ○体育の後    ○せきやくしゃみをした後



## 温活してますか？

最近よく耳にする「温活」とは、身体を“意識してあたためる”生活のことです。冬は気温が低く、知らないうちに身体が冷えてしまいがちです。「今日は体調があまりよくないな～」と感じることはありませんか？もしかしたら、それは身体の冷えが原因かもしれません。

## 【温活が必要な理由】

## ①免疫力が

下がりにくくなる

身体が冷えると血流悪くなり、免疫細胞（ウイルスと戦う細胞）が働きにくくなります。身体をあたためることで、風邪や感染症対策につながります。

## ②ケガの予防になる

冬は筋肉が固くなりやすく、捻挫や肉離れなどのケガが増える季節です。身体があたたまると筋肉が働きやすくなり、ケガの予防に役立ちます。運動前後のストレッチも忘れずに！

## ①睡眠の質が上がる

身体が冷えていると寝つきが悪くなったり、夜中に目が覚めたりしやすくなります。お風呂の時に、湯船に浸かって身体を芯から温めるとリラックスして眠りやすくなります。

**冬休みは デジタルデトックスにトライ!**

自由な時間が増える冬休みは、いつも以上にスマホをはじめとしたデジタル機器を長時間使ってしまうがち…。だからこそ、デジタル機器から意識的に距離を置いて心身の疲労やストレスを軽減する「デジタルデトックス」にトライしてみませんか？ ただ、いきなりゼロにするのは難しいですし挫折しやすいと思います。そこで、次のような工夫やルールを何かしら取り入れることによって、少しでも使用時間を減らせるようにしてみましょう！

- 使う場所を限定する

(例:リビングだけで使う、  
寝室では使わないなど)

- 電源を切る時間帯を具体的に決める

(特に就寝前の何時間かは  
切るようにするとよい)

- 手元に置かないようにする  
(視界に入らないようにする)



- SNSなどの通知をオフにする

- 代替となる別の趣味などに  
時間を使うようにする