



保健だより 11月

令和7年度 11月号
宇都宮工業高校 保健室

宇工祭の次は体育祭と11月は行事が盛りだくさんです。また、12月には2年生の修学旅行が控えています。皆がそろって行事に参加できるよう、教室の換気や感染対策、一人ひとりが自身の体調管理など気を引き締めて行っていきましょう。

感染症に注意!

感染症予防5つの基本

○三密(密集・密接・密閉)の回避、換気

感染症にならないためにはウイルスなどと接触する機会を減らすのが一番です。三密を避け、換気を心がけましょう。

チェック✓

- ☐ 不特定多数の人がいる場所では、人との間隔をあけている
- ☐ 室内にいるときは換気を意識している
- ☐ 感染症が流行しているときは人込みを避けている



○清潔にする

ウイルスなどを体の中に入れないためには、清潔にすることも大切です。手洗いなどの清潔を意識した行動を心がけましょう。

チェック✓

- ☐ 外出後、食事の前、トイレの後などに必ず手洗いをしている
- ☐ アルコール消毒をしている
- ☐ 爪を短く整えている
- ☐ 鼻水はすすらず鼻をかんでいる



○規則正しい生活

免疫力が高ければ、もしウイルスなどが体に入っても感染症は発症しません。免疫力を高める秘訣は規則正しい生活です。また、睡眠不足やストレスは免疫力を低下させてしまいます。

チェック✓

- ☐ 適度な運動をしている
- ☐ バランスの良い食事をしている
- ☐ 十分な睡眠をとっている
- ☐ お風呂は湯船につかっている

スクールカウンセラー 11月の予定

11/7	大楠先生
11/10	西深澤先生
11/19	西深澤先生
11/21	大楠先生

○マスクの着用、咳エチケット

ウイルスなどと接触しても体に入れないければ、感染症にはなりません。そのために有効なのがマスクです。



また、人にうつさないためにも、マスクがない時に咳やくしゃみをする際は、ハンカチやティッシュ、袖で口と鼻をおおきましょう。

チェック✓

- ☐ 感染症の流行状況や周囲の様子に応じてマスクをつけている
- ☐ 咳エチケットを意識している

○無理しない

体が弱っているとウイルスが体に入った時に負けてしまいます。無理をして体力を消耗しないようにしましょう。

チェック✓

- ☐ 体調が悪いときは家でゆっくりしている
- ☐ 症状が辛いときは病院に行く



【参考・引用】株式会社日本学校保健研修社
月刊『健』2025年11月号より