



保健だより 11月号 中学部

令和7年11月18日
赤城特別支援学校保健室

全国でインフルエンザが流行しています。私たちにできる感染対策をしましょう

インフルエンザの感染経路は、「飛沫感染」と「接触感染」です。

○飛沫感染・・ 感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出され、別の人気がそのウイルスを口や鼻から吸い込み感染する。



○接触感染・・ 感染者がくしゃみや咳を手で押さえ、その手で周りの物に触れて、ウイルスが付く。別の人気がその物に触ってウイルスが付着する。その手で口や鼻を触って粘膜から感染する。



【基本の感染防止対策】

○正しい手洗い 石鹼を泡立てて洗うことが大事
(泡が汚れを吸いとる)

○マスク着用 飛沫感染を防止

○うがい 菌やウイルスを流したり、乾燥防止効果

○環境を整える 部屋の換気と湿度を保つ

○栄養と睡眠 体の抵抗力を高める

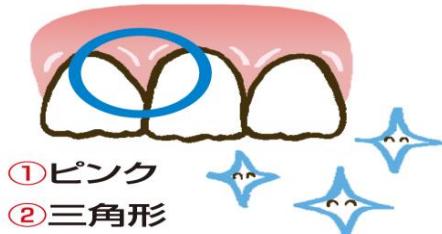


11月8日はいい歯の日

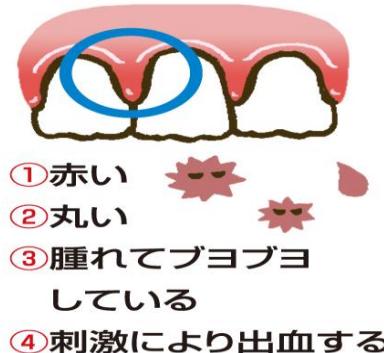
あなたの歯肉は健康ですか？

①色、②歯間部の形（○で囲んだ部分）、
③感触、④出血について、チェックしてみましょう。

健康な歯肉



歯肉炎



※口の中にある細菌、特に「歯周病菌」はインフルエンザウイルスの感染力を高めることができます。寝る前と朝起きてすぐの歯磨きを丁寧に行いましょう。

