

ほけんだより

10月号

2025年10月1日(水)
枚方市立楠葉中学校保健室



10月はイベントが盛りだくさん♪

今週は文化祭、その3週間後には体育祭！
みんなで楽しむために、気を付けてほしい健康
を守るポイントを復習しましょう！



昼間は汗ばむ陽気でも、朝晩は意外に冷え込みを感じ、やっと秋への変化を感じられるようになりました。私たちの体は、気がつかないうちに寒暖差によってダメージを受けています。ダメージによる疲労がたまって、体の免疫力が下がると、さまざまな感染症にかかりやすくなります。体調の変化に十分気を付け、早め早めに予防をしていきましょう！！

おすすめの対策は、ゆっくりお風呂に浸かることです。体を温めて、リラックスしましょう。早めに寝て体を休ませることも大切です。また、寒ければセーターを着る、暑ければ脱ぐといったように、自分で判断して対応できるようにしていきましょう。



いまいちど『咳エチケット』を見直そう！

そもそも咳エチケットというのは、インフルエンザや新型コロナウイルスなど、咳やくしゃみの飛沫により感染する恐れのある感染症を防止するための対策のひとつです。これらの感染症を他人に感染させないために、個人が咳・くしゃみをする際に、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖を使って、口や鼻をおさえることを「咳エチケット」といいます。

学校など人が集まるところでは、個人個人が意識して行うことで強力な効果を発揮します。

とくに文化祭では、体育館に大人数が集まるので、意識して実践しましょう！

3つの咳エチケット



電車や職場、学校など人が集まるところでやろう

体育祭

練習中は
ここに注意！



3

履き慣れた靴で
参加しましょう



ひもでしっかり固定できるものを。
裸足になるのは×！

1

飲み物は多めに
用意しておきましょう



のどが渇く前に
こまめに水分補給

2

必ず朝食は
食べましょう



欠食すると体調不良にも
つながりやすいです

4

ウォームアップ・クールダウンは
念入りに行いましょう

ケガ予防だけでなく筋肉痛の軽減にも
役立ちます

5

少しでも体調が悪いときは
無理せず言いましょう

無理をしたせいで体調不良・ケガに
つながるケースがあります

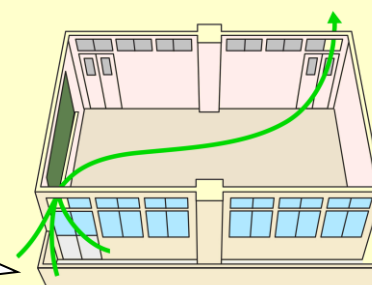
感染症対策を見直そう！

大阪府感染症情報センターによると、9月に入って、インフルエンザ患者が増加しています。9月15日～21日の週には、「インフルエンザは流行期入りの目安を超えた」と発表されました。そのほか、新型コロナウイルスも依然発生しています。感染症対策をしていきましょう。

- ① バランスのよい食事をしよう。
- ② しっかり睡眠をとろう。
- ③ 運動をして、免疫力アップ！
- ④ 手洗い・うがいをしよう。
- ⑤ 咳が出るときはマスクをつけよう
咳エチケットを！
- ⑥ 部屋の換気をしよう。
窓を開けてウイルスを外へ追い出そう！



体の抵抗力を
アップ！



部屋を効率よく換気するには
空気の通り道を作るのが
ポイント！！

*裏面にインフルエンと新型コロナウイルス感染症の出席停止期間について載せています。