

健やか駒女 だより

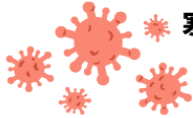
No.7



令和7年11月1日(土)
駒沢学園女子中学・高等学校
保健室

朝晩の冷え込みが強まり、秋から冬へと季節が進んでいるのを感じるようになってきました。気温差が大きくなるこの時期は、体調をくずしやすく、風邪やインフルエンザ、感染性胃腸炎などの感染症が流行し始めます。定期テストや学校行事で忙しい時期ですが、どんなに忙しくても、健康があってこそ力を発揮できます。手洗い・うがい・十分な睡眠・栄養バランスのよい食事を意識して、体調管理に気をつけましょう！

トピック1



寒くなる季節・・・

感染症に注意！



体調不良のときは
休養が一番だボン！



空気の乾燥に気を付けよう！

冬になると湿度が低くなり、空気が乾燥します。鼻や喉の粘膜を保護しているバリア機能が低下して感染症にかかりやすくなります。

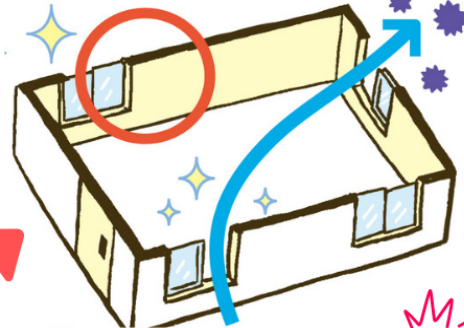
換気のポイント

感染予防のためにこまめな換気が大切！
空気中のウイルスや細菌を外に出し新しい空気を入れ替えます。1時間に5～10分換気しましょう！

感染症を予防するために

手洗い、うがい、咳エチケットが大切です！
風邪の引き始めや、いつもと違うな…と思ったら早めに休養をとりましょう！

2箇所、2方向、対角線上にある窓を開けると、部屋全体の空気を効率的に入れかえられます！



換気をしないと酸素が少なく、頭痛などの症状がでてしまうよ！

この時期、保健室の来室で頭痛などの症状がとても多いので、換気を意識しながら過ごしましょう！

感染症と診断されたら・・・

学校保健安全法により、インフルエンザなどの感染症にかかると、出席停止の扱いとなります。医師の許可が出るまでは登校できませんが、通常の欠席とは区別されます。

医療機関でインフルエンザや新型コロナウイルスなどの感染症と診断されたら、学校にご連絡ください。

出席停止明けの登校許可証明の方法（クラッシーによる電子申請）

①右下にある、「申請・提出物」をクリック

②「登校許可証明」をクリックし、表示された項目に沿って情報を入力
※処方された薬の明細書の写真添付あり

登校初日の8時15分までに申請をしてください。

学校HPの「出席停止に関する手続きと期間について」もご覧ください。



わからないことがあったら
学校に連絡してくださいね！

[komajo_jsh_shussekiteishi_r70401.pdf](#)



119番通報について学ぼう！



11月9日って何の日？

消防に対する正しい理解と意識を深めるため
防災意識を高めるため

11月9日が119番の日
と定められました。



東京都消防庁がうけつけた119番通報 (令和6年)



災害別119番受付件数の割合(令和6年)

緊急性のない・消防に関係のない問い合わせ
(例)今やっている病院を教えてください。
症状の相談がしたい。
電気が消えなくなった。なんとかしてほしい。

21%

救急車を呼ぶか迷うとき どうすれば良い？

7 1 1 9

 に、かけよう

救急安心センター事業(#7119)の利用方法

7 1 1 9

オペレーターや自動音声により応答があります

希望に応じ

緊急電話相談

医療機関案内

を選択する

正しく
知ることが
大切！



緊急安心センター

緊急電話相談

医師・看護師・相談員が対応

- ▶ 病気やけがの状態を把握
- ▶ 緊急性について判断



緊急性が
高くない症状

医療機関案内

受診可能な医療機関を案内



緊急性が高い
症状



迅速な救急出動

総務省消防庁HP参考