



田村市立都路中学校

学校だより 第26号

令和6年11月8日(金)
発行責任者：校長 佐藤 仁
TEL：0247-75-2009

めざす生徒像：自らの志を語り、目標に向かって主体的に努力できる生徒

めざす学校像：志を育む学校 学び合い、高め合う学校 頼られ、愛される学校

インフルエンザに注意！

インフルエンザが流行し始める時期となりました。現在、本校においては感染している生徒はいませんが、昨年度のこの時期に複数の生徒が感染し学級閉鎖の措置をとったケースもありました。学校においても感染予防の声かけをしていますが、ご家庭でもご協力をお願いいたします。

新型コロナウイルス感染症と同様に基本的な感染対策がインフルエンザに対しても有効です。

〈マスクの着用〉

高齢者など重症化リスクの高い方への感染を防ぐため、医療機関や高齢者施設などへ訪問する際は、マスクの着用を推奨します。

〈手洗い等の手指衛生〉

流水・石鹸による手洗いは手指など体についたインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効な方法です。インフルエンザウイルスにはアルコール製剤による手指衛生も効果があります。

〈こまめな換気〉

建物に組み込まれている常時換気設備や台所・洗面所の換気扇により、室温を大きく変動させることなく換気を行うことができます。窓開けによる換気は、対角線上にあるドアや窓を2か所開放すると効果的な換気ができます。

冬場の換気については、窓開けを行うと、一時的に室内温度が低くなってしまいます。暖房器具を使用しながら、換気を行ってください。

〈適度な湿度の保持〉

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度(50~60%)を保つことも効果的です。

〈十分な休養とバランスのとれた栄養摂取〉

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。

(福島県感染対策課ホームページより)

今後、定期テストⅢ(11月19日)やブリティッシュヒルズ英語研修(11月21日)、東日本大震災・原子力災害伝承館、震災遺構旧請戸小学校での震災・復興学習(12月11日)などの行事が予定されています。健康第一で日頃の学習そして様々な体験学習に取り組めるように、インフルエンザ等の感染症予防に努めてほしいと思います。

読書の秋！

秋といえば、「スポーツの秋」、「食欲の秋」、「芸術の秋」など、様々な表現がありますが、「読書の秋」もその一つです。一般的に読書によって次のような効果があると言われています。

- | | |
|-------------------|---------|
| ○会話力や文章力の向上 | ○語彙力の向上 |
| ○知識や教養が身につく | ○想像力の向上 |
| ○新しいアイデア、ヒントを得られる | ○ストレス発散 |

「読書の秋」、家族で読書を楽しんでみてはいかがでしょうか。家族で本について語り合うのもコミュニケーションの一つかと思えます。生徒の皆さんには、学校の図書室に行き本を手にとってほしいと思います。もしかすると人生や価値観を揺さぶる本と出会えるかもしれません。

ちなみに私は、幕末から明治にかけての歴史に関する本を読んでいます。学校で学習した歴史とは違う視点で書かれた内容に興味津々で読書を楽しんでいます。

