



令和7年12月1日  
渋谷区立笹塚中学校  
校長 濱島 美佐子  
養護教諭 志村実紀

12月に入り、冷たい風が身にしみる季節になりました。朝晩の冷え込みが厳しくなり、体調を崩しやすい時期です。気温の変化に合わせて衣服を調整したり、温かい食事で体を内側から温めたりすることが大切です。また、この時期は疲れが溜まりやすく、免疫力も下がりやすくなります。無理せず、しっかり睡眠をとってか体を休めましょう。寒さに負けない体づくりを意識して、元気に冬を迎えましょう。



目には見えないけれど私たちの周りにはウイルスがたくさんいます

## ウイルスはどこから来るの？

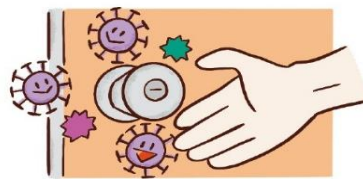
風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。

空気  
感染



窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。

接触  
感染



ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。

飛沫  
感染



感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを  
寄せ付けないためには、  
換気と手洗い・うがいが大切。  
こまめに行って、ウイルスを  
追い払きましょう。

風邪やインフルエンザが流行しています。「少しくらいなら大丈夫」と無理をせず、体調が悪いときはしっかり休みましょう。元気に学校生活を送るためにも、休むことも大切な「健康の力」です。

# SNSの 使い方を 考えよう



いろんな人とつながることができるSNSは楽しくて時間を忘れがち。でも、使い方を間違えると困ったことになります。



## SNSで知り合った人に会う

相手は年齢や性別を偽っているかもしれません。トラブルに巻き込まれることも。



## 悪口を書き込む

冗談のつもりでも相手を傷つけたり、警察沙汰になってしまうことも。



## 自分の写真をUPする

知らない人が見て、犯罪に巻き込まれてしまうかも。

冬休みが近づくと、SNS を使う時間が増える人もいるかもしれません。言葉のやりとりは、相手の表情が見えない分、思わぬトラブルにつながることもあります。相手の気持ちを考えた使い方を心がけ、心も体も健やかに冬を過ごしましょう。

## ～秋の歯科検診の結果について～

4月の春の検診と比べると、歯垢の状態が改善している生徒が多く、日頃の歯磨きの成果が表れていました。また、むし歯の治療もしっかり進められている生徒が増えており、良い傾向が見られました。一方で、むし歯になりそうな歯が見つっているにもかかわらず、受診ができずに悪化している生徒もいます。学校歯科医の先生からは、「できるだけ早めに治療を進めてほしい」との助言がありました。むし歯は放置すると進行が早く、痛みが出てからでは治療が大変になります。健康な歯を守るためにも、早めの受診をお願いいたします。