

# ほけんだより 12月

鳥海中学校 保健室  
No.14  
令和5年12月8日(金)

## 空気も 気持ちも 換気でリフレッシュ!



換気をしないと...

二酸化炭素が増える



人間は1日に480Lもの二酸化炭素を出します。空気中に二酸化炭素が増えると、酸素が不足し、頭痛や吐き気の原因となります。

カビやダニが発生しやすくなる



窓を閉め切ると結露ができカビやダニが発生しやすくなります。アレルギーの原因となることもあります。

ウイルスや細菌がただよう



室内にウイルスや細菌がとどまって、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。

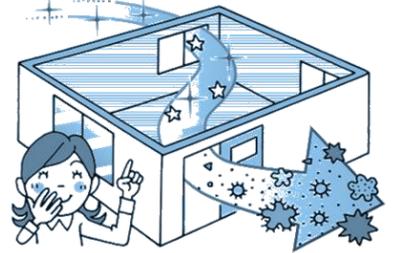
においがこもる



汗などのにおいがこもってしまうと、嫌なにおいに変化します。

### 換気のやり方

空気の「入口」と「出口」ができるように2カ所以上の窓を開けましょう。また、部屋の対角線の窓を開けると空気の通り道ができて効果的です。



新鮮な空気にはリフレッシュ効果があり、脳の働きを活性化します。学校では休み時間ごとに換気をして、気分をすっきりさせましょう。



暖房のない廊下を移動する際や、換気のために一時的ですが教室内が寒くなることになります。制服の下に着る服の工夫をお願いします。

### 制服の下に重ね着をする



インナーシャツ  
(長袖だと◎)

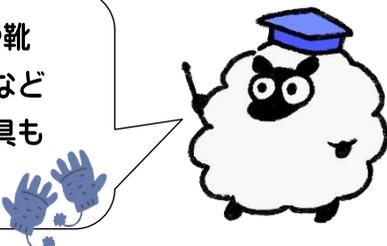


長い靴下  
(足首が隠れる丈◎)



セーターやニット  
(首元が隠れるハイネックもOK)

冬用のコートや靴  
手袋・マフラーなど  
登下校時の防寒具も  
忘れずに!



## 鳥海地区 インフルエンザ流行中

### 手洗い

手のひら・つめ・親指のまわり・手の甲・指の間・手首を20秒以上かけて洗おう。



### せきエチケット

せきやくしゃみをするときは、腕やハンカチで飛沫をガード。



### 体調確認

発熱やせき・鼻水などの症状があるときは無理せず休もう。



登校前に  
チェック

インフルエンザ出席停止期間については裏面へ

# インフルエンザ

出席停止期間



発症した後5日を経過し、  
かつ 解熱した後2日を経過するまで

※医師が感染のおそれがないと判断した場合は、これより早い時期でも登校可能

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症 (sad face)	発症 (sad face)	解熱 (happy face)	解熱 (happy face)	解熱 (happy face)	解熱 (happy face)	登校OK!	
発症 (sad face)	発症 (sad face)	発症 (sad face)	解熱 (happy face)	解熱 (happy face)	解熱 (happy face)	登校OK!	
発症 (sad face)	発症 (sad face)	発症 (sad face)	発症 (sad face)	解熱 (happy face)	解熱 (happy face)	登校OK!	



「解熱した後、**②**日を経過するまで」のわけ

ウイルスに感染すると、1～3日の潜伏期間の後、急に発症(発熱)します。感染した人からウイルスが出る期間は「発症前の1日前～発熱の期間(3～5日くらい)～解熱後2日間くらい」です。そのため、解熱後2日間も休む必要があります。



「発症した後、**⑤**日を経過」のわけ

インフルエンザの治療薬を服用すると、ウイルスが残ったままでも2日くらいで解熱することがあります。しかし、解熱後2日過ぎても感染力が続くため、「発症した後、5日を経過」するまで休む必要があります。

\* 発症 = 発熱や症状が出た日のこと。

## 保護者の皆様へお願い

インフルエンザと診断されたら、学校へご連絡ください。(TEL 57-2309)

その際に、以下について確認いたします。

- ①受診した医療機関名
- ②診断名(A型・B型)
- ③発症日
- ④症状(発症～現在)
- ⑤出席停止期間

ご協力よろしく申し上げます。

