

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どよう



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。

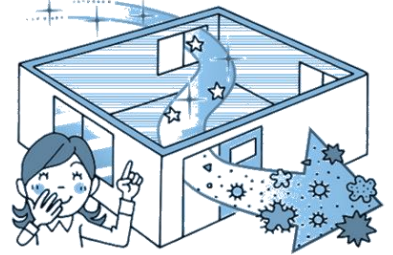
においがこもる



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◎)

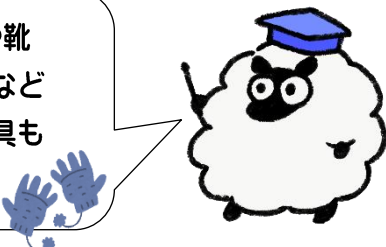


長い靴下
(足首が隠れる丈◎)



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。

