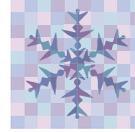


# ほけんだより

平成31年 1月25日(金)

練馬区立開進第一中学校



保 健 室

## インフルエンザが流行しています！

乾燥した日が続いています。このよう季節は、風邪やインフルエンザが流行する恐れがあります。本校では、今週になり多くのインフルエンザ感染者の報告がありました。2年生では学級閉鎖の対応をしたクラスもあります。日頃から【手洗い・うがい・マスク・換気・規則正しい生活習慣】等の予防を心がけ、万一、体調を崩した場合は、無理に登校せず十分に休養するようにしましょう。また、発熱などがある場合は、医療機関を受診して適切な治療を受けましょう。

## インフルエンザと診断されたら・・・

出席停止となります。まずは、学校に連絡をしてください。連絡をしていただいた際、学校から確認をさせていただく内容があります。



- 症状が出た月日、だいたいの時間帯。
- インフルエンザの型 (A型・B型)
- 出席停止期間 【学校保健安全法施行規則で定められています】

\* 発症した日を「ゼロ日目」カウントとして、発症した後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまでです。最短6日目で登校可能になりますが、発熱が続いた場合は、6日目を超える場合が考えられます。早めに登校することがないようにご注意ください。

\* 主治医の指示があると思いますが、以下の表を参考に、実際に登校可能な日をご確認ください。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
発症した日						最短で登校可能
日	日	日	日	日	日	日
(曜日)	(曜日)	(曜日)	(曜日)	(曜日)	(曜日)	(曜日)

ここまで熱が下がれば↑

この日から登校してOK↑

## 「登校届」をご持参ください

治癒し登校する日には、保護者様記入による「登校届」を必ずご持参ください。

「登校届」の用紙は、出席停止期間中に保護者の方が学校から受け取るか、または、ホームページからダウンロードできます。(ホームページ→申請書→登校届)

不明な点は、学校までお問い合わせください。

【裏面あり】

## 「教室内換気強化週間」を実施しました。

平成31年1月15日（火）から18日（金）までの4日間、保健委員による「教室内換気強化週間」が行われました。

目的は、教室内の環境衛生に関心を持ち、良好な環境を維持することで風邪やインフルエンザ等の感染症予防に役立てたり、学習効率の向上を図るためです。

換気を行わない教室は、二酸化炭素濃度が高くなり、頭痛や気分不快などの体調不良の原因にもなります。また、感染症が蔓延し流行につながることもあります。

強化週間中は、クラスの皆さんに協力してもらい休み時間ごとに換気をして、保健委員がチェック表に記入しました。

- 休み時間ごとに教室の窓とドアを5分以上開ける。
- 教室移動の授業の時は、出入口のドアを開けておく。



### 1年生

- \* 6回できた日と3回しかできなかった日があり、時々忘れてしまうことがあった。短時間でも換気をするのができたので今後も続けたい。
- \* 最初の日には2回しかできず忘れることがあったが、4回、5回と徐々に行うことができた。換気することで教室内の空気が入れ替わり良かった。換気をしなかった時は、空気が汚れて頭痛を起こした時もあった。
- \* 4回から3回はできた。全体で2回忘れてしまったが、教室移動の時は、十分に換気ができた。気付くと窓が閉まっていた協力を得られなかった時もあったが、少しの時間だけでも空気の入れ換えができてよかった。

### 2年生

- \* 4回から2回はできた。寒い日は、暖房がついていると窓を開けずらかった。
- \* 6回または5回換気をするのができた。換気強化週間を行って、クラスのみんなが換気に協力してくれることがわかった。今後も換気を心がければ体調管理が維持できるので、続けていければいいなと思った。
- \* 毎日6回できた。積極的に取り組んだ影響かインフルエンザが他のクラスよりも少なかったと思う。今後も換気を続けていきたい。

### 3年生

- \* 4回から3回の換気回数だったが、昼休みは充分換気をするのができた。しかし、こまめに換気をするのは難しかった。
- \* 1日目は忘れてしまった。2日目からは1、2時間目以降は忘れずにできた。寒いと言っている人が多く、難しい時もあった。
- \* 毎日2回程度しかできなかった。風邪を引いている人がいると暖房をつけ窓を閉めていることが多かった。毎日の換気数は少なかったが、換気は今後も心がけたい。
- \* 6回から4回できた。最初は協力を得られなかったが、徐々に理解をしてくれて換気がやりやすくなった。今後も続けていきたい。