



ほけんだより

12月



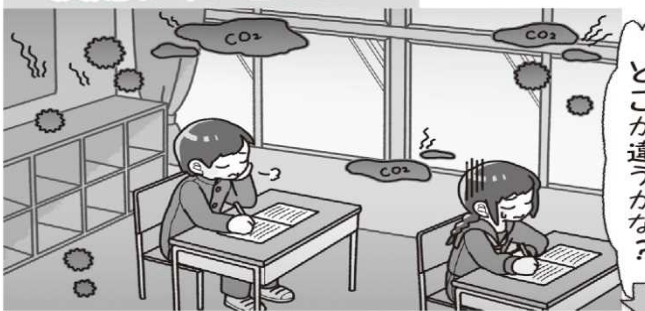
令和3年12月6日 練馬中学校 保健室
問い合わせ先：03-3990-5451（職員室）

朝晩と寒さが増し、冬本番が近づいてきましたね。今年も残り少しです。元気に年末を迎え、充実した冬休みとなるように、ひとりひとりが健康管理に気を配り、日々の感染予防をしていきたいですね。今回は換気について載せました。寒さ対策もあわせて行い、意識して生活していきましょう！

みんなの教室
空気をクリーンに

換気のおすすめ

換気していないと...



換気していると...



ココが違うよ!

二酸化炭素

換気をしていないと、二酸化炭素が増えて酸素不足に。頭がぼーっとしたり、頭痛の原因にも。



ウイルスや細菌

換気をしないと、ウイルスや細菌はずっと教室にいます。カゼやインフルエンザなどにかかるリスクが高くなります。

ニオイ

汗やお弁当など、いろいろなニオイが混ざって、こもってしまいます。



換気・通風のポイントは



『2か所』を『対角線』で

換気・加湿をします！

クラスみんなが健康に過ごせるよう、保健委員は換気、加湿器の管理（12月～3月頃まで）、石鹼補充等々がんばります。換気には皆さんの協力が不可欠です。ご協力をお願いします！



インフルエンザにも気を付けよう！

インフルエンザは、インフルエンザウイルスが体内に入り込むことによって起こります。インフルエンザウイルスには A 型、B 型などの型があり、その年によって流行する型が違います。新型コロナウイルス感染症が流行していた昨年は、インフルエンザはほとんど発生しませんでした。今年は流行するかもしれません。手洗い・換気・マスク・栄養や睡眠をしっかりとるなどコロナ対策と共通した予防法なので、意識していきましょう！

インフルエンザワクチンには、インフルエンザの発症をある程度抑える効果や、重症化を予防する効果があり、日本では、インフルエンザは例年 1 月末～3 月上旬に流行のピークを迎えるので、12 月中旬までにワクチン接種を終えることが望ましいとされています。

(東京都教育庁総務部教育政策課発行リーフレット、厚生労働省資料より)



まだまだ続けよう！ 感染予防対策

こまめな手洗い

30秒くらいかけて丁寧に洗い、最後に清潔なタオル等で水気を拭き取ります。外から教室に入るときや給食(昼食)の前後、共有の物を使ったとき等、こまめに洗うことが大切です。



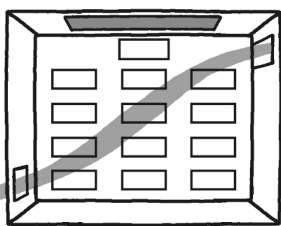
密接場面でのマスク着用

距離がとれないときはマスクをつけ、マスクなしでの会話は控えます。また、正しくつけないと意味がないので、鼻と口をしっかりと覆い、顔との間にすきまができないよう注意しましょう。



換気の徹底

2方向(対角線上)の窓等を開けると効果的です。常に窓を少し開けておくとういですが、気候上難しいときは30分に1回以上、少なくとも休み時間ごとに、数分程度、教室の窓を全開にしてください。



保護者のみなさま

新型コロナウイルス、インフルエンザ・感染性胃腸炎・溶連菌等の多くの感染症が流行する季節になりました。これらの感染症は学校保健安全法に基づき、出席停止となります。

※出席停止の場合には欠席にはなりません。登校再開時には登校届(学校のHPからダウンロード可)のご提出をお願い致します。

これからの年末年始にかけても、流行時はなるべく人混みや混雑する場所への出入りを控える、気になる症状がある場合は早めに医師の診察を受け安静にするなど、引き続きご協力をよろしくお願い致します。