

ほけんだより 2月

令和4年2月14日 練馬中学校 保健室
問い合わせ先：03-3990-5451（職員室）

新型コロナウイルス感染症の感染拡大が続いています。毎日の報道では様々な情報があふれ、特に3年生は受験シーズンで不安な人も多いと思います。毎朝の体温測定（健康観察）・換気・手洗い・手指消毒など、地道な行動が今個人でできることだと思います。寒いけれど、換気も手洗いも、引き続き心がけていきましょう！

学年末試験ももうすぐですね。みんなでしっかりと予防や健康管理をして充実した学校生活にしましょう。

みんなで換気！

みなさんが教室で快適に過ごすために、学校環境衛生の基準が決められています。それによると、二酸化炭素の濃度は1,500ppm以下。1,500ppmをこえていくと、息苦しくなったり、頭が重いと感じることがあります。

閉めきった教室でたくさんの方が息をすると増えていく二酸化炭素。ウイルスや細菌だって増えていきます。休み時間になったら、みんなで窓を開けましょう！

授業中も対角線を意識して換気しましょう！！

みんなが「換気は大切」と思うことが大事です！





家庭内感染を予防するのはなかなか難しいところがありますが、予防のためのポイントを振り返ってみましょう。

～家族で守ろう10の約束（東京都福祉保健局より）～

【チェックリスト】

- コロナにかかった人と部屋（スペース）を分けていますか？
- タオルや食器など身の回りのものを一緒に使っていませんか？
- 看病する人は、感染を防ぐためできるだけ1人に決めましょう。
- 家族で正しくマスクをつけましょう。
- 手でよくさわる場所は掃除・消毒しましょう。
（ドアノブ・照明のスイッチ・リモコン・洗面台・トイレのレバーなど）
- よごれたタオルや服は洗濯しましょう。
- ゴミはよくしばって捨てましょう。
- こまめに手を洗いましょう。
- こまめに換気をしましょう。（レンジフードも効果的！）

* 2月20日はアレルギーの日です *

いろいろなアレルギー症状を持っている人がいます。お互いに理解や配慮を持って過ごしましょう。

アレルギーのこと、知っていますか？



2月20日は「アレルギーの日」、17日～23日はアレルギー週間として、アレルギーに関する情報発信や啓発がいろいろな形で行われます。

アレルギーとは、私たちの体に備わっている「免疫」の働きが、入ってきた異物に対して過敏になり、腫れやかゆみなど、さまざまな症状が出てしまうことをいいます。みなさんがよく知っている食物アレルギーや花粉症、ピアス（金属）によるかぶれなどもその一種で、症状が重い場合は命にかかわることもあります（アナフィラキシー）。

アレルギーの原因となる物質や症状が出る量は、人によって違います。また、以前は全然平気だったものに対して突然に反応が出ることもあるのです。何かを触ったり、食べたり、特定の行動をとったときに同じ症状が何度も出るようなときはアレルギーを疑い、早めに受診することが大切です。

覚えておこう！アレルギーによる主な症状



目の充血



くしゃみ、
鼻水、せき



皮膚のかゆみ・
赤み・湿疹



唇・口内・舌の
はれ、違和感



腹痛、嘔吐、下痢



急速な複数の症状
(アナフィラキシー)

保護者の皆様へ

- 「給食における食物アレルギーの調査について」（1・2年生むけに配布）の提出が2月18日（金）までとなっております。HP からダウンロードすることも可能です。ご提出のほどよろしくお願い致します。
- 早退の際は保護者の方に電話連絡をいたします。連絡がとれるよう、ご協力よろしくお願い致します。