



えくぼ

令和 4年 12月 1日
ほけんだより NO. 8
練馬区立大泉北小学校
校長 松井 貴子
養護教諭 佐藤 奈々恵

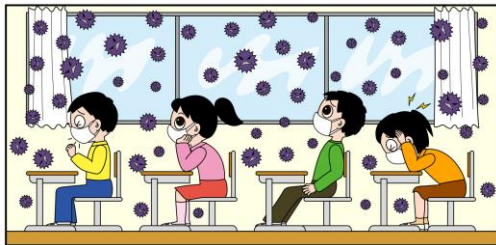
令和4年も最後の1カ月となりました。あっという間に12月、これから寒さも本番を迎えますね。
12月は何かと忙しい時期ですが、ご家庭でも1年を振り返りながら、「新しい年」に思いをはせてよい年末年始を過ごすことができたらいいですね☆

換気をして、部屋の空気をきれいにしましょう♪

ドアや窓を閉めきり暖房をつけた部屋では、空気が乾燥し二酸化炭素が増えてかぜなどの原因となるウイルスの活動が活発になってしまいます。

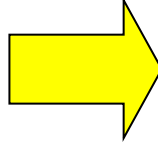


しめきった部屋の中にいると



空気がよごれ、ウイルスや二酸化炭素が増える

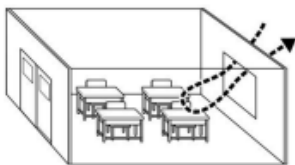
換気をすれば



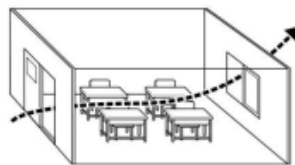
部屋の空気がきれいになる



1箇所だけ開けていても
空気が通りにくい



部屋の両端を開けると
空気の通り道ができる



<効果的な換気方法>

ドアと窓など、2箇所を開放する。**対角線上にあるドアや窓を開けると効果的☆**

〜〜〜引き続き、登校前の朝の検温をお願いします〜〜〜

機種によっても使い方が異なるので、取扱説明書をお読みいただき、使用してください。基本的な使い方を下に載せました。

正しい検温のしかた]

汗でぬれている場合はふきます。



わきのくぼみに、体温計の先をあてます。



動かないように、固定して静かに待ちます。



体温計を持って検温したり、体温計の先が、くぼみにあたっていないと正確にはかれません。



※子供が自分で測る場合、うまく測れない場合があります。数値がおかしいと感じたら再度測ってみてください。

かぜ・インフルエンザを予防しましょう

外の空気が乾燥してきました。新型コロナ感染症第8波に警戒が強まる中、昨年は流行しませんでした、インフルエンザにも注意が必要です。健康に生活するために、どんなことに気をつけていますか？ぜひご家庭でもお互いに声をかけ合いながら、寒い冬を乗り切りましょう。

インフルエンザ

はどうやってうつる？

予防法

飛沫感染



感染者のくしゃみや咳と一緒にウイルスを吸い込む。



マスクをする

接触感染



ウイルスのついたモノを触った手から口や鼻に入る。



手をよく洗う

空気感染



空気中に漂う飛沫核（飛沫から水分が飛んだごく小さい粒子）を吸い込む。



閉めきった部屋などの人ごみを避ける

★みんなで予防★

インフルエンザの予防ポイント！

★予防接種

接種後、効果を発揮するまでに1～4週間ほどかかります。

★栄養・睡眠

体力をつけて、抵抗力を高めることで感染しにくくなります。

★人混みを避ける

★温度・湿度・換気

ウイルスは、低温低湿を好み、乾燥しているとウイルスが長時間空気中を漂います。加湿器を利用したり、窓を開けて換気をしたりしましょう。

★手洗い・うがい

手洗いは接触による感染を、うがいはのどの乾燥を防ぎます。

インフルエンザにかかったら、発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで、出席停止となります。

インフルエンザと診断されましたら、A型・B型どちらにかかったかと、発症日・具体的な症状等を学校へお知らせ下さい。

～ 毎日せいりけつなハンカチをもたせてください ～

学校で子供たちは、毎日感染予防のためにハンドソープによる手洗いをしています。濡れた手には雑菌が付きやすく、自然乾燥すると手荒れを起こしやすくなります。

また、服でふいたりするとそれも多くの雑菌が付着します。身だしなみのひとつとして、「手洗いはハンカチで手をふく」という習慣をつけておきたいものです。最近保健室でもハンカチ忘れの児童をよく見かけます。ぜひ、ご家庭でもご配慮をお願いします。

