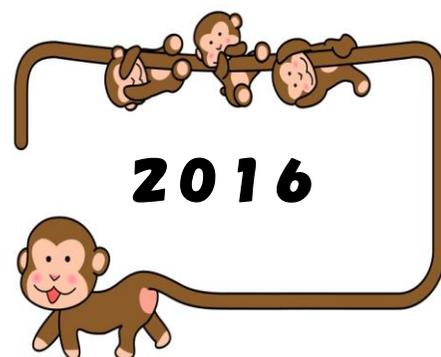


保健だより

練馬区立石神井南中学校 保健室 H28. 1. 9 (土)

あけましておめでとうございます

1月は別名「睦月」といい、お正月で家族や親戚、友達がお互いに行き来し、仲睦まじくするところからついた呼び名だそうです。今年も、みなさんが仲良く、健康で、それぞれの目標に向かって力強く突き進める一年になりますように願っています。今年もよろしくお願いいたします。



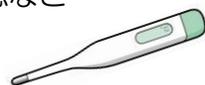
インフルエンザ、流行の遅れ しかし、油断は禁物！！

例年であればインフルエンザは流行期に入り、注意喚起される時期ですが、今年はまだ流行期に入っていません。しかし、現在も少しずつ患者数が増えており、例年流行のピークを迎える2月頃には患者数が増える可能性が高いと言われています。インフルエンザの流行が遅れている原因は、暖冬の影響とも言われています。今後の気候の変化や全国の流行状況からまだまだ注意が必要です！



特徴

- 発熱（38～40℃くらい）
急に高い熱が出ることが多い
- 頭痛、せき、鼻水、関節痛
- 筋肉痛、倦怠感など



対策

- 規則正しい生活を心がける。
（疲労回復、十分な睡眠、栄養バランスのとれた食事）
- 外出後や食事の前には必ず手洗いうがいをする。
- 部屋が乾燥しないようにする。
（加湿器やぬれタオルを使用）
- なるべく人混みには行かないようにする。

★インフルエンザの流行を最小限におさえるため、この時期に学校で体調不良を訴えた場合、無理をさせず早退の措置をとらせていただきます。ご協力よろしくお願いいたします。なお、緊急連絡先に変更がある場合はお知らせください。

教室の換気をしよう！

寒くなると、エアコンをつける時間が長くなり、どうしても窓を閉め切ったために空気が汚れてきます。窓やドアを閉め切ったままにすると、空気中の二酸化炭素濃度が高まり、頭痛やめまいがするなど体に悪影響を及ぼすことがあります。また、かぜやインフルエンザが流行する季節に換気をしないと、感染者がいた場合に周囲の人が感染するリスクも高まります。

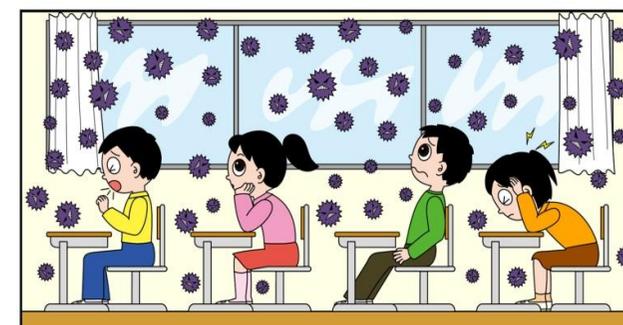
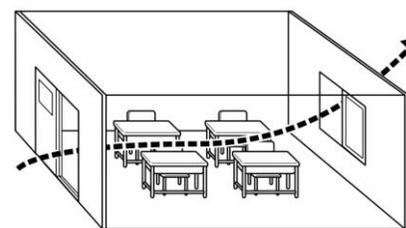


「せっかく教室があたたまったのに、なんで窓を開けるの？」なんて声が聞こえそうですが、空気をキレイにすることは、みなさんの学習環境と健康を守るために大切なのです。ご協力をお願いします。

締め切ったままだと、ウイルスが増殖！

換気のポイント！

- およそ1時間に1度、5分ほど窓を開ける
- 対角線上に窓を開けると効果的



教室の窓と対角線上にある廊下側のドアを開けると、空気の流れがよくなります。

保健室よりお知らせ＆お願い

冬休み中、部活動など学校の活動でケガをして病院を受診した人はいませんか？
学校管理下における傷病で医療機関を受診した人には、日本スポーツ振興センターより災害給付金が支給されます。手続きがまだ済んでいない人、手元に書類がある人は保健室へ早めに申し出て提出してください。よろしくお願いいたします。

学校管理下・・・授業中、休み時間、登下校中、部活動中（土日・長期休業中も含む）
学校行事（宿泊行事も含む）