

保健だより

練馬区立石神井南中学校 保健室 H29. 1. 11 (水)

あけましておめでとうございます

今年酉年です。酉年は“実り”を表すといわれ、“成果を出せる年”“運気を取りこむ年”だそうです。実りの多い1年にするためにも、今年も心と体を大切にしていきたいですね。

みなさんがこれまで勉強してきたことや努力してきたことが実る年になりますようお願いしています。



インフルエンザが流行しています！

インフルエンザの流行が全国的に確認されています。本校では、今後本格的なインフルエンザの流行シーズンに備え、感染予防対策を行っていきます。ご家庭におかれましても感染拡大防止のために手洗い・うがいの指導や情報提供等にご協力をお願いいたします。

〈 保護者の方へお願い 〉

- 発熱等の体調不良がある場合は無理をせず登校を控えてください。
- 欠席連絡の際に発熱や咳の症状など詳しくお知らせください。
- 急な発熱や咳などの症状が現れましたら、速やかに医療機関を受診して医師の指示に従ってください。また、診断の結果を学校へもご連絡ください。



医師からインフルエンザと診断された場合、学校は「出席停止」扱いになり登校することができません。現在、登校するための基準は「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」と定められています。このように変更された背景のひとつに抗インフルエンザ薬の普及があります。抗インフルエンザ薬は主にウイルスの増殖を抑える効果があるもののウイルス自体を消滅させるわけではありません。薬を使用して熱が下がった後もウイルスはしばらく体内に残り、せきやくしゃみで周囲にウイルスが飛沫することもあります。薬の効果で症状がおさまって楽になると「完全に治った」と思いがちですが、登校の基準をもとに医師の指示に従い快復に努めてください。

換気の必要性を考えよう！

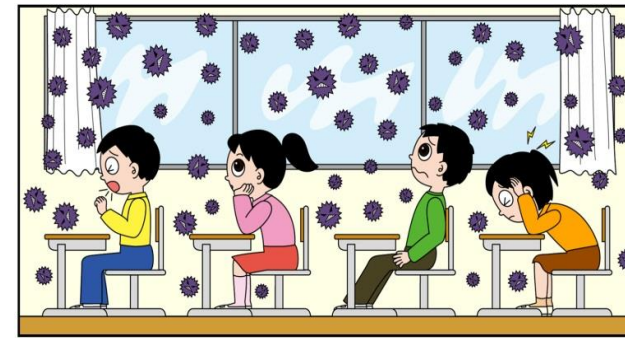
学校の教室のように複数の人が過ごしている場所は、吐く息から出る二酸化炭素や衣類から出るほこりなどで空気が汚れています。さらに冬期は暖房の使用で空気が乾燥し、菌やウイルスが増加しやすい環境になります。

人間は1分間に16回～20回程度呼吸しています。1回の呼吸で400～500ミリリットルの量、1分間で6.4～10リットルの量の空気を使って呼吸しています。

みなさんの教室には何人の人がいるでしょうか。教室の窓は開いていますか？空気は目には見えませんが、少しでもキレイな空気を体に取り入れるために休み時間には教室の窓を開けて換気を行いましょう。



換気をしていない状態が続くと・・・

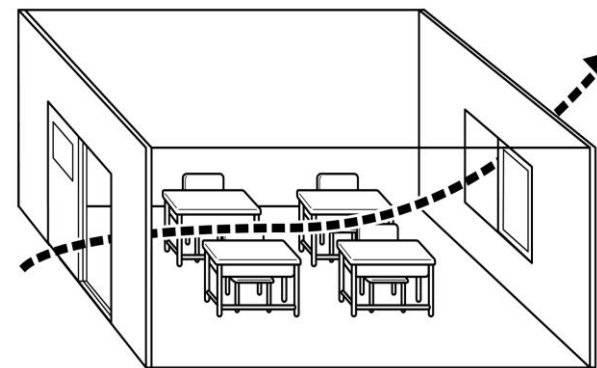


こんな症状が出ます！

- あくびが出る
- ぼーとする
- 体がだるい
- 気持ちが悪い
- 頭が痛い
- めまいがする

室内の二酸化炭素濃度が高くなると、体に不快な症状が表れます！

効果的な換気の方法



◇対角線の位置で窓を開けると、空気の入口と出口ができ、流れを作ることができます。

教室が少し寒くなりますが、窓を閉めると10分程度で室温は元に戻りますよ！

