



保健だより



平成31年1月11日（金） 練馬区立石神井南中学校 保健室 NO. 11



新しい年が始まりました。『一年の計は元旦にあり』この言葉には、「何事もまず初めに計画を立てることが大事」という意味があります。目標をもとに計画を立て、一步一步着実に進んでいきたいですね。そして、3年生の皆さんはまさに、自分の将来に向かって重要な一歩を決める時を迎えています。休養・睡眠をしっかりとって、心身のコンディションをきちんと整え、存分に力を発揮してほしいと思います。



インフルエンザ・感染性胃腸炎に注意!

寒さが厳しい季節となってきました。空気が乾燥し、感染症が流行しやすくなります。石南中では、11月から12月にかけて、感染性胃腸炎での欠席が多くいました。東京都では、12月に入ってから、インフルエンザの流行開始が宣言されています。“頭が痛い”、“寒気がする”、“38℃を超える高い熱”、“筋肉・関節の痛み”等があったら、インフルエンザの可能性がります。胃腸炎は、“腹痛”、“下痢”、“嘔吐”が主な症状です。体調が悪い時は、無理せず休養しましょう。

インフルエンザ、感染性胃腸炎は、学校感染症に指定されており、医師の許可が出るまで登校することが出来ません。その場合、欠席ではなく出席停止という扱いになります。学校感染症にかかってしまったら、病状を把握させていただくため、保護者の方に登校届の記入をお願いしています。病院で診断書を発行していただく必要はありません。登校届は、学校のHPから印刷することができます。(配布文書→証明書→登校届) 登校を再開するときに学校に提出をお願いします。インフルエンザの出席停止期間は、下にのせましたので、参考にしてください。

インフルエンザ!?

登校再開はいつになる?



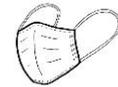
原則 発症後、5日を経過し、かつ
解熱後2日を経過するまで出席停止です。



発熱期間	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
2日間	発熱中	発熱中	解熱	登校可能	登校可能	登校可能	登校可能	登校可能
3日間	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	登校可能	登校可能	登校可能	登校可能
4日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	登校可能	登校可能	登校可能
5日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	登校可能	登校可能

※1 発症日翌日を1日目と数えます。
 ※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。
 ※3 表中の「発熱期間」の最後の日に解熱したとします。

マスクって本当に予防できる…？



インフルエンザや感染性胃腸炎等が流行する時期です。予防するためにできることはしておきたいですね。かぜ・インフルエンザ予防の定番アイテム、マスク。冬になると、マスクをつけている人をあちこちで見かけます。でも、かぜ・インフルエンザの原因である「ウイルス」は、マスクの網目を通り抜けてしまう位の小ささなのです。では、どうしてマスクで予防ができるのでしょうか。

マスクの働き その1

マスクを正しくつけると、自分の吐く息の湿気で、のどや鼻が乾燥しにくくなります。ウイルスは、乾いたところで活発になるため、湿気を保つことで活動を抑え、感染しにくくすることができます。

マスクの働き その2

かぜやインフルエンザにかかった人が咳・くしゃみをする時、鼻水やつばと一緒にウイルスも身体の外に飛び出します。マスクで鼻水やつばを止めることで、ウイルスの飛び散りも防ぐことができます。



こんなつけ方を していませんか？



〈正しいつけ方〉



マスクのワイヤーを鼻の形にあわせて顔にフィットさせ、鼻からあごまでを、しっかりおおうようにします。



窓を開けて換気をしましょう！

12月に空気検査を学校薬剤師の先生に行っていただきました。教室内の二酸化炭素濃度を調べる検査です。検査の結果、二酸化炭素濃度の基準値は、1500PPMですが、授業の後半には、3200PPM。基準値の2倍以上になっていました。二酸化炭素が多いと、眠気や頭がぼーっとするなどの不快感や集中力の低下がみられる可能性があります。また、しめきったままの教室にいますと、風邪やインフルエンザのウイルスなどがたくさん混じった汚れた空気を吸い続けることとなります。休み時間ごとに換気を行い、新鮮な空気を取り込んで、すっきりした気持ちで授業に取り組みましょう。

換気のポイントは空気の通り道を作ることです。窓と廊下側の扉、扉の上の窓を少しでも開け、空気を循環させましょう。窓や扉を対角線上に開けることが効果的です。対角線上に開けることにより、部屋全体の空気が入れ替わりやすくなります。



できることからしっかり予防していきましょう。

感染症予防には、手洗いが欠かせません。石けんを使いしっかり手洗いしましょう。