



谷原中学校
保健室No.26
24、1、21



谷原中では、インフルエンザ
感染性胃腸炎での欠席

0人です。

練馬区内の小中学校で続々と インフルエンザの学級閉鎖がでています！

先週から、毎日練馬区の小中学校で、インフルエンザによる学級閉鎖報告のメールが届く季節になりました。谷原中ではまだ流行していませんが、いつ大流行となるかわかりません。一人ひとりが予防をしっかりしていきましょう。大流行の予防の一つとして、今年度から変更している「出席停止期間」をしっかり守っていただくことです。インフルエンザウイルスに効果のある薬が処方されるようになり、症状も短期間で済むようになりましたが、ウイルスは体の中にいて感染力があります。下の早見表を参考にしてみてください！

今年度から「インフルエンザの出席停止期間」が変更しています
「発症した後5日、かつ解熱後2日を経過するまで」 出席停止です

下の表は、インフルエンザ出席停止期間 早見表です。参考にしてください！

		発症日 (0日目)	発症後 (1日目)	発症後 (2日目)	発症後 (3日目)	発症後 (4日目)	発症後 (5日目)	発症後5日を経過した後	
高瀬君	発症後1日目に 解熱した場合	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 4日目	発症後 5日目		登校可能
		出席停止							
石塚さん	発症後2日目に 解熱した場合	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 5日目		登校可能
		出席停止							
長尾君	発症後3日目に 解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目		登校可能
		出席停止							
茂野さん	発症後4日目に 解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能
		出席停止							
須藤君	発症後5日目に 解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目
		出席停止							

少し寒くても換気して予防する？ 寒いから窓はあけない？ あなたはどちらかな？

最近とても寒い毎日が続いています。そんな中インフルエンザの流行期に入り、予防していかなくてははいけません。予防の一つとしてとても大切なのが、教室の換気です。

寒くて開けたくない気持ちはよくわかりますが、数分寒くても風邪はひきません。しかし・・・みんなの吐いた息が充満した教室にいるのは風邪やインフルエンザに感染しやすい環境にいるのです。

先週、「先生・・・教室の空気が苦しくて頭が痛いです」と来室した人がいたので、教室へ行ってみると、窓とドアは閉め切りで、空気はどんよりし、教室が臭いのです！心の中で「こんな臭いのに平気なの？」と思いましたが、人の鼻は匂いになんて慣れてきて気が付いていないのだなと思いました。

先日、学校薬剤師の先生が、教室の空気検査をしてくださいました。詳しい結果はまだ届きませんが、非常に空気が汚れていたとのこと。給食保健委員も積極的に換気をするようにしますが、気が付いた時には皆さんも、窓とドアできれいな空気を入れ替える換気を、どうぞよろしくお願いいたしますね！



最近の保健室での出来事 【その後のM君(3年生)】

前号の保健だよりで紹介した「高校が決まったら人生楽じゃねえ!？」発言したM君が、軽〜い感じの発言からますます受験モードになってきた中で素直な今の気持ちを話してくれたので紹介します。

「先生、クラスに^{すいせん}推薦で合格した人がいて、自分が落ちたら、不安でしょうがなく、自分が何するか分からないかもしれない」

3年生の多くの方が思っていることでしょう。どんなに勉強ができる人でも同じことを思っています。不安で人に八つ当たりしたり、暴れたりすることなく、素直に不安と向き合っ、真面目に取り組むことが大切だと思ったのでした。頑張り！3年生！