

# はげんだより

谷原中学校  
保健室No.22  
26、12、12

給食保健委員  
による

## かぜ調査と給食前の手指アルコール消毒を始めました★



給食保健委員が今年は早めに「かぜ調査」と「給食前の手指アルコール消毒」を始めました。欠席数と風邪をひいている人数や症状を朝の時間に聞いて職員室前に人数を掲示しています。みなさんも良く知っているように、インフルエンザの欠席数が多いと学級閉鎖になることがありますね。感染を拡大させないための方法です。そのためにも、欠席数や風邪の人数を毎日調査することは大事な調査です。

### 谷原中の感染症状況

12月11日現在、谷原中のインフルエンザの人数は  
**1年生・・・2名 2年生・・・4名**です。  
インフルエンザ風邪や体調不良での欠席数は全校で  
**18人**。登校していて風邪をひいている人数は**18人**  
です。毎日1人ずつインフルエンザの生徒が増えている  
状況です。大きな流行ではありませんが、練馬区内でも  
かなりインフルエンザが増えています。

**手洗い・うがい・きちんと食事・しっかり睡眠・換気  
で一人一人が予防しましょう！！**



給食前のアルコール消毒は、「手を石けんできれいに洗った後」の消毒に効果があります。どんな方法よりも「手洗い」が効果的です。ついでにうがいもして、のどについたウイルスを洗い流したり、のどに水分補給するだけでも、感染しにくくなりますよ！給食保健委員が一人ワンプッシュしてくれます。指の間にもすり込ませて消毒してください！その他に教室の換気も給食保健委員を中心にを行います。



寒いけれど毎時間の休み時間、教室の換気に協力お願いします！

インフルエンザに感染したら欠席ではなく「出席停止」です。  
出席停止期間は下の表になります。体のためにも、  
感染を拡げないためにも、必ず出席停止期間はお休みしましょう。

		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	
谷君	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								
原さん	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								
山中君	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								
根学さん	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	
	出席停止							登校可能	
浩孝君	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								登校可能



### 最近の保健室でよくみる生徒たち～

今年は寒くなるのが少し早めでしたね。「寒いとお腹が痛くて下痢をする」という人がたくさんいます。内臓の温度が下がって機能低下になるからです。

保健室には5つの湯たんぽを用意していますが、今年も11月の下旬に急に寒くなった時期、売り切れ状態になりました。湯たんぽで温めるととても効果があります。「治りました～」と貸した湯たんぽを返しに来ると、良かったなと思います。ただ、300以上の生徒がいる学校で、これから本格的な冬に向けて、全員に湯たんぽを貸すことは出来ません。「寒いと腹痛」の体質の人は毎年の事でよく分かっているはず。自分でホッカイロを貼ってくる、腹巻きをするなどで温めるように工夫しましょう。また、トイレから離れられないぐらいの腹痛と下痢は、他の病気も考えられるので病院でみてもらいましょう。



1年  
か  
さん