

保健だより

大泉学園中学校保健室

1月号

H.30.1.25



1月の保健目標

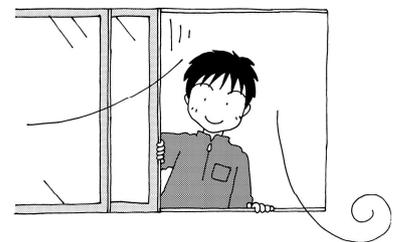
教室の換気をしよう



◇教室の空気検査の結果 (2年生のあるクラス)

| 検査項目 | 温度 | 湿度 | 二酸化炭素濃度 |
|----------|-------------------------|-------------------------|----------------|
| 授業開始10分後 | 22.0℃ | 42% | 2000ppm |
| さらに15分後 | 21.6℃ | 42% | 3500ppm |
| 判定基準 | 10℃以上 30℃以下が 望ましい | 30%以上 80%以下が 望ましい | 1500ppm以下が望ましい |

二酸化炭素濃度が高くなると、集中力が低下し眠気や頭痛などが起きるそうです。それは学習効率・作業効率の低下につながります。さらに、締めきった教室の空気中には、ほこり・カビ・細菌・ウイルスなどが浮遊しており、換気をしないとそれらを吸い続けることとなります。授業が終わったら1時間毎に教室の窓とドアを開け、教室の汚れた空気を新鮮な空気に入れ換えましょう。換気している間はちょっと寒いかもしれませんが、皆さん、是非とも協力してくださいね～！



◇熱が出ない“隠れインフルエンザ”にご注意を！



インフルエンザといえば、**38℃以上の急な発熱・頭痛・目の充血・関節痛や筋肉痛・全身のだるさ・寒気**などの症状が特徴的ですが、**微熱や鼻水**などの症状があるので、風邪だと思って病院で受診したら、インフルエンザの陽性反応が出たといった、いわゆる**“隠れインフルエンザ”**だったケースが少なくないそうです。つまり、**高熱が出なくてもインフルエンザにかかっていることがある!**ということなのです。そもそも発熱は、体の免疫機構が体内に侵入したウイルスから体を守ろうとする反応の現れであり、高齢者や体力のない人の場合、体温を上げてウイルスをやっつけようとする発熱力が弱まり、高熱が出にくくなります。

また、インフルエンザの予防接種をした人も、インフルエンザに感染しても症状が軽いので、気がつかないことがあります。

これらの**熱の出ないインフルエンザ感染者**がウイルスをばらまき、流行が拡大することがありますので、注意が必要です。**体の関節が痛い・運動していないのに筋肉痛がある・ひどくだるい・ひどい寒気**の症状がある時は、熱が高くなくてもインフルエンザに感染している可能性がありますので、受診してみるようお願いいたします。



【医師からインフルエンザと診断された場合】

インフルエンザは学校感染症ですので、本人の休養と、他への感染・流行防止のため、学校保健安全法第19条により、出席停止（欠席扱いとしない）の措置がとられます。

医師からインフルエンザ（またはインフルエンザの疑い）と診断された場合は、次のような手続きをします。

- ① 医師からインフルエンザと診断されたことを、学校に連絡する。
- ② 医師から登校許可が出てから登校する。

インフルエンザの出席停止期間の基準

発症後5日かつ解熱後2日を経過するまで

- ③ 『登校届』の用紙を渡されるので保護者が記入・押印し、担任に提出する。

※ 『登校届』の用紙は、学園中のHPからダウンロードすることもできます。

もう一度保健室からのお願い！

- ① 朝から具合が悪い時は、無理をして登校しないでください。
→特に、熱がある場合は感染力の高いインフルエンザである可能性があります。無理をして登校すると、あっという間に他の生徒に感染し、学校中に広まってしまう。登校せずに受診するようにしてください。
- ② 欠席や遅刻する時は必ず学校に連絡してください。
→保護者の方からの連絡のない欠席や遅刻はとても心配です。
- ③ 緊急連絡先に変更がある方は、すぐに担任の先生に連絡してください。
→早退時に保護者の方に連絡がつかないと困ります。勤務先や携帯電話等の緊急連絡先に変更があった場合は、必ず担任までお知らせください。
- ④ 保健室への入室はできるだけ控えてください。
→この時期、保健室には高い熱の出ている人、ひどい咳をしている人等がたくさん来室してきます。そういう状況の保健室へたくさんの方が出入りをすると、その人達がウイルスの運び屋となり、学校中へウイルスが広がります。できるだけ保健室への入室は控えるようにしてください。

