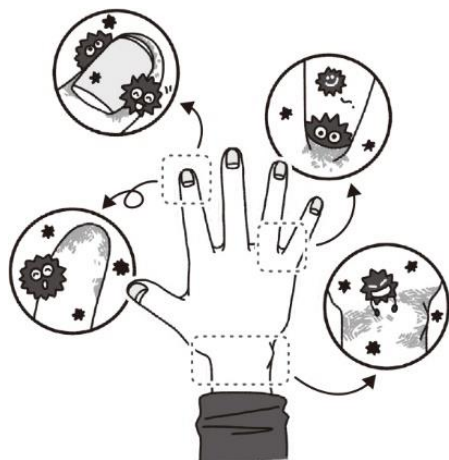


えがお

心身ともに健康になろう！
八坂中学校 保健室
保健だより
令和3年12月6日



洗い残しはありませんか？

12月に入り、日の入りの時間が早くなってきました。辺りが暗くなるのも早く、冬の訪れを感じます。夕暮れ時は交通事故が起きやすい時間帯です。登下校時はくれぐれも気をつけるようにしましょう。

また、寒くなると、ポケットに手を入れたまま歩いている人をよく見かけます。そのまま転倒してしまうと大けがにつながることもあります。防寒対策もしっかりしましょう。

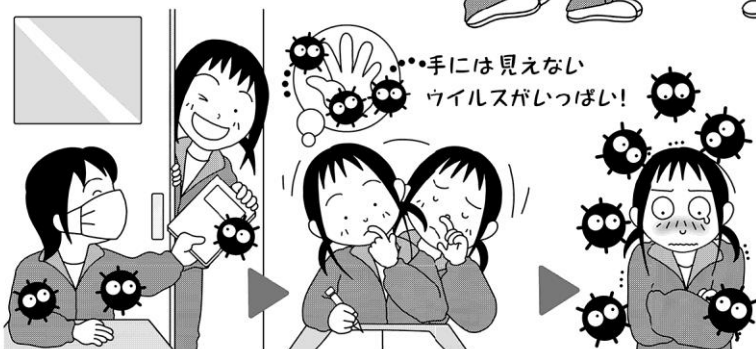
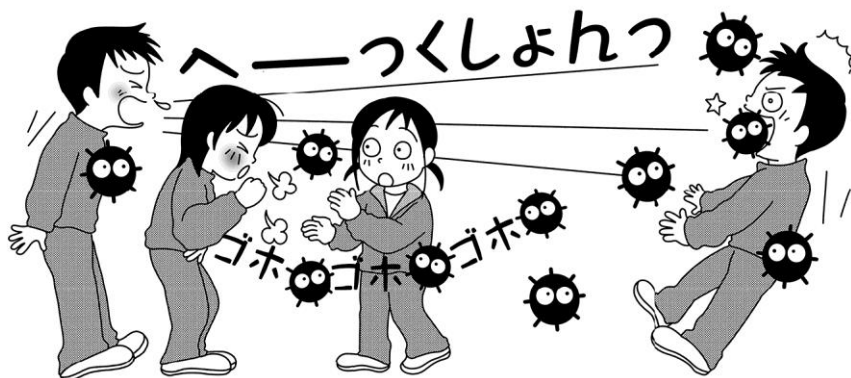
12月の保健目標

感染症を予防しよう！

インフルエンザの **感染経路**

① 飛沫感染

咳やくしゃみで飛び散った「飛沫」の中のウイルスを直接吸い込んでしまう。



② 接触感染

ドアや机、いろいろなものについているウイルスが手につき、その手で鼻や口をさわったり、食事をしたりして、体内に取り込んでしまう。

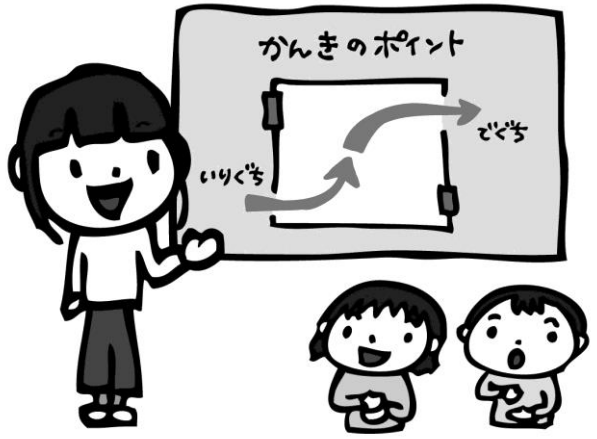
だから

咳エチケットやマスク、手洗いが効果的な予防手段なのです

☆保健委員会では、明日から教室の湿度を少しでも上げて、感染症を予防する為にペーパータオルを使った「加湿器」を教室に設置します。ぶつかってしまうと水がこぼれてしまうので、注意しましょう。

換気をしよう！

くうき、リフレッシュ！^{かぜ}風の^{みち}とおり道



感染症予防対策として各クラスにお願いしていることの一つとして「換気」があります。感染症予防においては、ウイルスを同じ場所に留まらせないということが大切です。また、学習環境の面からは、教室を閉め切りのままでいると、二酸化炭素濃度が上がり、そのため、脳に酸素が不足するため頭痛が起きたり眠くなったりしてしまいます。学習環境を整える意味でも、換気することは大切なのです。

換気のポイントは「空気の通り道を長く作ること」です。部屋の対角線上にある窓やドアを開けると空気の通り道を長く作ることができ、効率よく換気ができます。また、閉め切りにせず、常時、窓やドアを 20 センチ程度開けておくことができます。

*** インフルエンザにかかったら・・・***

『インフルエンザ』と診断された場合は、「出席停止」となります。学校へ連絡をお願いします。また、出席停止の期間はそれぞれの疾病によって期間が異なります。感染症拡大予防の観点から、登校の際は必ず医師の診断を受けてから登校をお願いいたします。

☆登校の際は「登校届」の提出をお願いします。（「登校届」はHPよりダウンロードできます。）

☆インフルエンザ出席停止 早見表☆

☆インフルエンザの出席停止期間は「発症して5日経過」し、かつ「解熱した後2日」です。

（※その後は、解熱した日によって出席停止日が延期されていきます。）

	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 6日目	発症後 7日目	発症後 8日目
例1 発症後1日目に解熱した場合		解熱	→				登校可能		
例2 発症後2日目に解熱した場合			解熱	→			登校可能		
例3 発症後3日目に解熱した場合				解熱	→		登校可能		
例4 発症後4日目に解熱した場合					解熱	→		登校可能	
例5 発症後5日目に解熱した場合						解熱	→		登校可能

☆インフルエンザの出席停止期間は「発症して5日経過」し、かつ「解熱した後2日」です。

（※その後は、解熱した日によって出席停止日が延期されていきます。）

★発症日（0日目）は、病院に受診した日ではなく、インフルエンザ症状（発熱、関節痛など）が始まった日のことをいいます。