

ほけんだより 11月号

R5年度
石井中学校
保健室より

朝晩の冷え込みが厳しくなってきましたね。寒さのせいか、10月は風邪症状や腹痛、インフルエンザなど、内科的な症状で保健室に来室する人が多かったように思います。

この時期は、1年の中でも体調を崩しやすい時期です。温かい肌着を着たり、お鍋などの温まるご飯を食べたりして、体を冷やさないように気をつけてくださいね！



インフルエンザが流行期に！



10月頃から、インフルエンザに関するニュースが増えてきました。先週は、本校でも感染者が急増し、本格的にインフルエンザ流行期に入ってきたと1感じています。

インフルエンザの出席停止期間は、次の通りになっています。登校するには、「**発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで**」と、2つの条件が必要です。

(学校保健安全法施行規則第19条)

たとえ抗ウイルス薬によって早く熱が下がった場合であっても、体内に感染力は残るため、発症した後5日を経過するまでは出席停止となっています。医師の診断と出席停止期間に従い、インフルエンザのまん延防止にご協力をお願いします。

《公益財団法人日本学校保健会 学校保健 HP より》

《出席停止期間の例》



〇感染症にかからないために・・・



◆はやね・はやおき・朝ごはん

体の抵抗力を高めるためには、十分な睡眠とバランスのとれた食事がとても大切です。皆さんに必要な睡眠時間は、およそ8時間！しっかり寝て、朝食を食べ、感染症に負けない体を作りましょう。



◆咳エチケット

インフルエンザの感染経路は、飛沫感染と接触感染です。咳、くしゃみが出る人は、マスクをつけて予防しましょう。また、いつでもつけられるよう、マスクはカバンに用意しておきましょう。



◆加湿

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。加湿器などを使い、適切な湿度(50~60%)を保つようにしましょう。また、こまめに水分補給をして、のどの潤いも保ちましょう！



◆手洗い・うがい・歯磨き

手洗いをせず、食事をしたり眼をこすったりすると、ウイルスが粘膜から体内に侵入し、感染することがあります。手や口の中を清潔にして、感染症の予防につなげましょう。きれいなハンカチも忘れずに！



◆換気

換気をしないと、二酸化炭素やウイルスが室内にとどまり、感染症にかかりやすくなります。右の図のように、対角線上に窓を開けると、空気の通り道ができ、より早く室内の空気が入れ替わります！常に、10cm程度開けて、空気を入れ換えましょう。

換気のやり方

《日本学校保健研修社 健より》

空気の「入口」と「出口」ができるように2カ所以上の窓を開けましょう。また、部屋の対角線の窓を開けると空気の通り道ができて効果的です。

