



# 保健だより

見川中学校 保健室  
令和2年1月10日発行  
第9号

新年明けましておめでとうございます。新しい年がスタートしました。冬休みは元気に過ごせましたか。1月は1年で一番寒い時期です。寒いと体の動きが鈍くなったり、ついポケットに手を入れたままにしまったりして、思わぬけがが発生しやすくなります。極端な厚着や薄着をするのではなく、温度差の大きい朝晩、屋外と室内などの気温に合わせて、衣服の脱ぎ着を心がけ、下着等で調整してください。



## 保健委員会より

### 歯磨きキャンペーン（歯磨きクラスマッチ）を実施します。

今回、1・2年生は各クラスの実施率をとります。どのクラスが一番多くの人々が歯磨きをすることができたかの勝負です。歯磨きをしたら名簿に○の記入の協力をお願いします。

**日にち** 1月15日（水）～1月20日（月）

**持物** 歯磨きセット（歯ブラシ コップ）を学校に持ってきてください  
みんなで楽しく歯磨きをしましょう



## インフルエンザを予防しよう

見川中では、インフルエンザ罹患による出席停止者が数名見られます。現在、茨城県内や水戸市内でインフルエンザが流行しています。まず、朝起きたら今日一日元気に学校生活を送ることができるか、以下のことに気をつけて自分自身の健康観察を行いましょう。

### 健康観察をしよう

- ・体の痛み（関節痛・頭痛等）はないか
- ・だるさ、寒気はないか
- ・咳・のどの痛みはないか
- ・鼻水・鼻づまりはないか
- ・嘔吐・吐き気はないか



左の症状がある場合は

- ・必ず体温を測る。
- 登校するときは
- ・マスクの着用をする



体温が高い場合は

- ・休養をとる
- ・医師の診察を受ける。



インフルエンザの感染経路を確認し、効果的な予防に努めましょう。

### 感染経路

#### 飛沫感染(ひまつかんせん)

感染した人の咳、くしゃみ、つばなどの飛沫とともに放出されたウイルスを健康な人が吸入することによって感染します。

#### 接触感染(せつしょくかんせん)

感染した人がくしゃみや咳を手で抑えた後や、鼻水を手でぬぐった後に、机やドアノブ、スイッチなどに触れると、その触れた場所にウイルスが付着します。その付着したウイルスに健康な人が手で触れ、その手で目や鼻、口に再び触れることにより、粘膜・結膜などを通じてウイルスが体の中に入り感染する場合があります。

# インフルエンザの予防を心がけよう

- (1) 外出後や食事の前の手洗い・うがい
- (2) マスクの着用（なるべく人ごみやショッピングセンター等への外出を控え、やむを得ず外出するときは、マスクを着用すると有効です。）
- (3) 部屋の換気と適度な室温、湿度を保つ

## 部屋の 教室の 換気をしよう！

### 1時間に1回の換気を心がけ、ウイルスを外に出そう。

締め切った教室で30人以上生徒が在室して学習していると、二酸化炭素濃度が基準値以上になってしまいます。休み時間は必ず窓を開けて換気しましょう。風が入ってくる窓を開け、さらに対角線にある窓を開けるのが理想的です。空気の入口と出口をつくるため、最低2カ所以上の窓を開けましょう。

上手に換気するには  
部屋を上から見た図



## 各学級に加湿器が入りました。

### 加湿器で湿度を高くしましょう。

各学級に1台ずつ、加湿器を購入することができました。

インフルエンザウイルスは乾燥に強いことで知られています。

また、乾燥状態が続くと、のどや気管支は防御機能が低下するため、インフルエンザウイルスによる感染が起こりやすくなります。教室内では、加湿器を上手に利用し、適度な湿度を保つことが重要です。



加湿器のタイプは、学級によって違います。

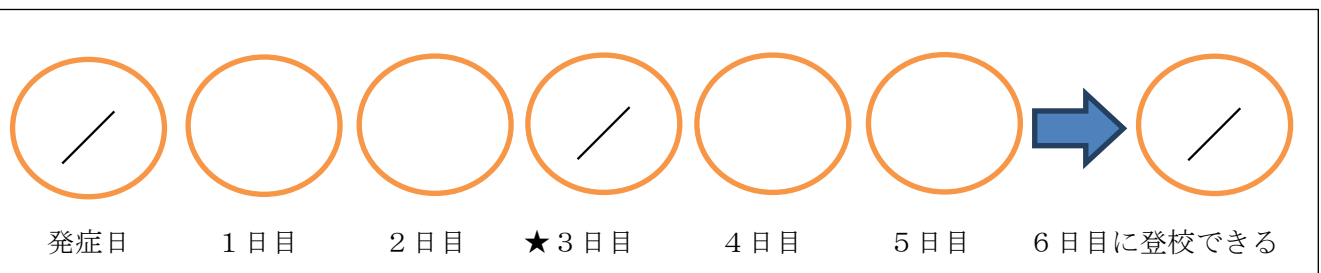
- (4) 規則正しい生活

（体を休め、体力を付ける。栄養のある食事をとり、十分な睡眠を心がけることが大切です。）

## 予防はしたけれど、インフルエンザにかかってしまったら、しっかり休もう

インフルエンザと診断されたら出席停止となります。出席停止期間は平成24年4月に学校保健安全法が改正になり「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」とされています。

出席停止期間の数は、発症日（発熱日）は0日と数えます。3日目に平熱になっていれば6日目に登校できます。



登校する際は、あらかじめ配付している『治癒報告』を保護者が記入して、学級担任に提出してください。『治癒報告』がご自宅にない場合は、登校再開後、『治癒報告』をお渡しするので、記入し提出をお願いします。