

ほけんだより 12

令和5年12月1日

No. 9

所沢市立柳瀬中学校

保健室



ぐっと気温が下がり、足早に冬がやってきた気がします。今年も残すところあとわずかになりました。振り返るとどんな1年でしたか？今年の目標は達成できましたか？できたことも、あと一歩足りなかったことも、頑張った日々はかけがえのないものです。努力は必ず力になり、みなさんを成長させてくれています。

冬休みまでもうひと頑張り。寒さで布団から出たくない朝もあると思いますが…、一緒に頑張りましょう！

今月の保健目標：教室の換気をしよう

寒いと窓を閉めたくなくなってしまいますよね。…とてもよくわかります。ですが、閉め切った部屋の中にずっといると、からだにさまざまな影響をもたらします。暖房器具を使用しているときはさらに注意が必要です。一人一人がいつもより意識して換気を行うようにしましょう。すっきり快適な教室で過ごしたいですね。

寒くても換気しよう

換気をしないと…

体調不良になりやすい

空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。



感染症にかかりやすくなる

ウイルスが空気中に漂ったままになります。カゼなどの感染症を引き起こしやすくなります。



アレルギーを発症するかも

ホコリやダニ、カビなどがたまると、吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。



換気のポイントは

“空気の流れ”



ここがポイント

短時間でもいいので換気する

対角線上の2カ所で空気の通り道を作る

ここがポイント

「寒いから」と閉めきるのは×。こまめに新鮮な空気を取り込みましょう

▷▷風邪・インフルエンザについて知ろう

新型コロナウイルスが流行した 2020 年から 2022 年にかけて、インフルエンザの流行はほとんど見られませんでした。今年、今年明けからちらほらとインフルエンザの報告を受けるようになり、この前の10月や11月は、所沢市内でも学級閉鎖や学年閉鎖が相次いでいました。インフルエンザにかかったことがない人、かかったことはあってもここ数年間はかかっていないという人も多いと思います。

インフルエンザが疑われる場合は、医療機関を受診しましょう。また、発熱してすぐに検査をしても、結果が正しく判定されない場合もありますので注意してください。

◆風邪のときによくみられる症状

- 頭痛
- 鼻水が出る
- 咳やくしゃみが出る
- 体がだるい
- のどが痛い
- お腹が痛い



◆こんな症状が出たらインフルエンザかもしれません

- 筋肉や関節が痛い
- 38℃以上の高熱が出た
- 急に寒気がしてきた



インフルエンザ!?

登校再開はいつになる?



原則 発症後、5日を経過し、かつ
解熱後2日を経過するまで出席停止です。

発熱 解熱 解熱後 登校可能

※1	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

- * 医療機関でインフルエンザと診断された場合は、診断された型と発症日等の詳細を含めすみやかに学校までご連絡ください。また、朝から体調が優れない時や病み上がりの時は、無理をせずにご家庭で休養するようお願いします。
- * 感染症流行期に、お子さまが学校で体調不良を訴えた場合は、無理をさせずに早退の処置をとっております。学校にいる間の保護者の方の連絡先を確実にお知らせください。緊急連絡カードに変更のある方は、ご連絡ください。

続けよう！手洗いうがい咳エチケット！

- ・感染症を防ぐための基本は手洗いうがい。特に手洗いは、石けんで20秒以上かけて洗うと効果的です。
- ・咳やくしゃみの症状があるときは咳エチケット。他の人にうつさないためにマスクをするのも good👍
- ・「誰にうつされた」という考え方は見直して。自分の行動や予防策を振り返ろう。
- ・予防をしっかりしていても、かかるときはかかります。具合が悪いときは無理をせず安静が一番。

はひふへほっこり ほけんしつ

最近、「友だちが具合悪そうです」「友だちの顔色が悪くて心配なので連れてきました」という優しい気遣いに出会うことが増えました。普段からお互いの様子をよく知っているからこそ、小さな異変を感じ取れたのだと思います。友だちに連れられて保健室に来た人は、とても心強かったはず。体調に違和感があると、誰でも不安になるし、つらいと思います。そんなときつらさをわかってくれる人がいたら救われますよね。これからもそんな優しいつながりが感じられるといいなと思いました。

