

ほけんだより 1月

高砂市立荒井中学校
保健室
2023年1月26日

2023年が始まり、早くも一か月が経とうとしています。3年生は進路決定に向けて、動き出しており忙しくなるとは思いますが、体調管理をしっかり行いましょう。1・2年生にとって、この3学期は次の学年に上がる準備期間ですね。自覚をもって、日々の学校生活を送れるようにしましょう。

今週は、大寒波が日本に訪れており、厳しい寒さが続きますが、同時に様々な感染症が流行しています。毎日の教頭先生から放送がある通り、寒いとは思いますが、手洗いや教室の換気をしっかり行ってください。



インフルエンザ流行中！！

現在、全国でインフルエンザが流行しています。高砂市内でも1月に入ってから一気にインフルエンザの罹患報告が増えています。もし病院でインフルエンザと診断を受けた場合、「発症日(発熱した日)の翌日から5日間かつ解熱後2日間」出席停止とします。約2年ぶりの流行のため、出席停止期間の確認を再度お願いします。いくつかの場合の出席停止期間の図を載せていますので、参考にしてください。診断を受けた後は、必ず学校へ連絡してください。ご協力お願いいたします。

	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	発症した後5日を経過した後
Aさん 発症後1日目に解熱した場合	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後4日目	発症後5日目	登校可能
Bさん 発症後2日目に解熱した場合	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後5日目	登校可能
Cさん 発症後3日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能
Dさん 発症後4日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	登校可能
Eさん 発症後5日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	登校可能



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、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”



「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

～荒井中学校でも実践してみよう！！～

- ✓授業中は、ベランダ側と廊下側の天窗1か所を20~30cmほど開けて換気を行いましょ！
- ✓休み時間は、ベランダ側と廊下側の窓を開けて5分ほど換気を行いましょ！
- ✓窓は対角線上になるように開けましょ！（空気の流れがよくなります）
- ✓1時間おきの換気を心がけましょ！