

雨の日が多くなり、北陸らしい冬の天気になってきました。今年も、例年よりも早くインフルエンザの流行が見られ、本校でも学級閉鎖の措置をとりました。市内の小中学校でも、感染者数が増加傾向にあり、今後も、いつ爆発的に感染が広がるか分かりません。引き続き、朝の健康観察の徹底にご協力をよろしくお願いいたします。



12月の保健目標

かぜやインフルエンザを予防しよう

インフルエンザ予防に努めましょう

以前にもお知らせしましたが、インフルエンザに罹患した場合、医師の指示に従い療養し、登校の際には保護者記入の「インフルエンザ治癒証明書」を提出していただくことになります。学校のホームページからもダウンロードできますのでご確認ください。

**一人ひとりの予防が
インフルエンザの
流行を防ぎます**

こまめな手洗い

石けんを使ってウイルスを洗い流しましょう。



マスクを着用

鼻やのどが潤って、感染の予防に。
くしゃみやせきでウイルスが飛び散るのも防ぎます。

部屋の加湿

空気が乾燥するとウイルスに感染しやすいため、湿度は50~60%に。

規則正しい生活

十分な睡眠、規則正しい生活、バランスの取れた食事で免疫力がアップします。

部屋の換気

窓を開けてウイルスを追い出しましょう。



人混みを避ける

人がたくさんいると感染の確率が高くなります。



「靴下の替え」や「マスクの予備」を常備しましょう

天候が悪く、足元が不安定な日が増えてきました。登校中に雨や雪で靴下が濡れてしまうこともあるので、替えの靴下をランドセルに入れておくと安心です。また、マスクが汚れたり、破損したりした時にすぐに交換できるように、マスクの予備も常備しておきましょう。



換気の必要性を知って、効率よく換気を行いましょう

寒くなってきて、暖房器具を使うご家庭も増えてきたと思います。寒い冬は、ついつい家中の窓を閉め切ってしまうがちです。しかし、換気をしないまま汚れた空気がたまっていると、私たちの体に様々な影響を及ぼすことが分かっています。



①頭が痛くなる

換気をせずに過ごしていると、暖房や私たちの呼吸の影響で、空気中の二酸化炭素の量が増えてしまいます。二酸化炭素濃度の高い部屋で過ごしていると、頭痛や眠気、倦怠感、注意力散漫などの症状が現れることがあります。

②インフルエンザなどの感染症にかかりやすくなる

インフルエンザの主な感染経路は、咳やくしゃみ、鼻水からの飛沫感染です。暖房で部屋の空気が乾燥していると、飛沫したウイルス周りに含まれていた水分がなくなっていく、空気中に浮遊している状態が続きます。それを吸い込むことで、感染のリスクがより上がってしまうのです。



③ほこりやちりがアレルギーの原因になる

空気中には、部屋の中のほこりやちりが舞っています。換気をしながら掃除することで、空気中のほこりやちりが少なくなります。

④嫌なおいが残る

寒いからといって換気をしないでいると、嫌なおいが残ってしまいます。換気をして快適な環境を保ちましょう。

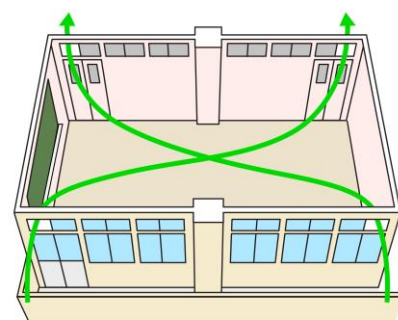


【適切な換気方法】

- 目安は1～2時間に1回、5～10分行う。
- 対角線上にある窓を開けて換気する。

換気をして、新型コロナウイルスやインフルエンザに負けない環境づくりを行いましょう。

※教室の例



12月の保健行事

7日(木) 色覚検査 … 1年

