

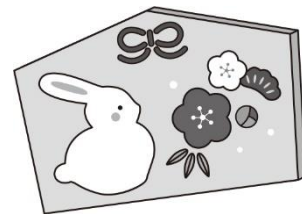
1月のほけんだより

2023.1.20
唐津商業定時制保健室

あけまして おめでとう ございます。今年もよろしくお願いたします。

3月まではあっという間の後期終盤。卒業生は、1日1日を大切に生活してください。給食を食べられるのも30回ほど。毎日献立を考え、給食を作ってくださっている栄養士さんや調理員さんに感謝しながらおいしくいただきますよう。

感染症も流行期に入っています。元気に登校してくる皆さんと会う毎日を楽しみにしています。感染症予防を頑張りましょう!!



.....

インフルエンザが流行中!! 感染予防方法は新型コロナウイルス予防と一緒に!

3年ぶりのインフルエンザ。手洗い、手の消毒、マスク着用、換気で予防しよう!!

インフルエンザにかかったら↓↓

**登校は
できません**

解熱後2日が経過し、
かつ発症後5日経過するまで
出席停止!

例

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
☹️ 発症	😊 解熱	→				🏫 登校OK	
☹️ 発症	→			😊 解熱	→		🏫 登校OK

解熱後もウイルスを排出している可能性があるので、外出は控えましょう

インフルエンザの診断を受けたら、
学校へ連絡してください。 ▶▶▶

TEL : **0955-72-7196**

自分の平熱を
知っておきましょう



丈夫な体をつくるのは



手洗いで
感染症予防

先日、教室の空気検査を行いました。ご協力ありがとうございました。その結果…

すべての教室で二酸化炭素濃度が基準値を超える値となっていました(;∨;)

左右1か所ずつ窓を開けていると思いますが、休み時間には入り口のドアを大きく開けて、換気をしましょう!

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”



「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

こまめに水分補給でカゼ予防

❄️ **冬** はつつい水分補給を忘れがち。
* でも、体が水分不足で乾いてしまうと、カゼをひきやすくなります。

鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがピシッと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ、線毛によって体の外へ運び出されます。

ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくなってしまう。すると、ウイルスが体の中に入り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。

❄️ **冬も水分補給を忘れず、しっかりカゼ予防を** しましょう。

