

ほげんだより 12月

令和元年11月29日

弥生が丘小学校

保健室

今年も残りあと1ヶ月となりました。振り返ると、どんな1年でしたか。できたことも、後一歩足りなかったこともあると思いますが、毎日頑張ったことが、みなさんを成長させてくれているはずですよ。

寒さも厳しくなりますが、クリスマスやお正月など楽しい行事も待っています。生活リズムをくずさないように、元気に過ごしましょう。



インフルエンザに注意しましょう！

今年、全国的に例年より早くインフルエンザの流行がスタートしています。弥生が丘小学校でも、すでにインフルエンザにかかり、学校をお休みした人がいます。熱が高くとてもきつかったでしょうね。冬の寒さはこれからが本番です。一人一人が気をつけて、インフルエンザの予防に取り組みましょう！

かぜやインフルエンザを予防するには？



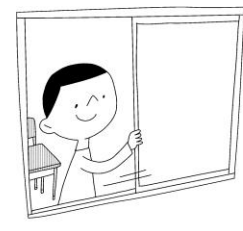
うがいをする



こまめに手を洗う



マスクを着用する



こまめにかん気をする



栄養バランスのよい食事



毎日運動をする



しっかりすいみんをとる



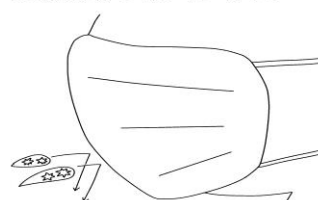
加しつをする

マスクの効果

マスクは、鼻や口に、細菌などの病原体をふくんだ飛まつが入るのをガードし、のどのかんそうも防ぎます。

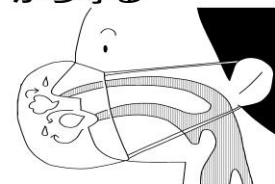
また、かぜやインフルエンザにかかったときにマスクをつけると、ほかの人への感染も防げます。

① 飛まつから守る



不織布マスクの中央は、細かいあみ目のようになっていて、飛まつが入るのを防ぎます。

② のどをかんそうから守る



はいた息がマスクの中で水分となり、のどをかんそうから守ります。

がっこうやくざいし
学校薬剤師さんに
にさんかたんそのうどけんさ
「二酸化炭素濃度検査」を
していただきました。



にさんかたんそのうど けんさ なに わ 二酸化炭素濃度を検査して何が分かるの？

きょうしつ にいる じどうのみなさんのこきゅうなどによ
って、教室の二酸化炭素の量は増加します。
にさんかたんそのうど けんさ じゆんちゆう
二酸化炭素濃度が基準値を超えると、イライ
ラしたり、ボーッとしたり、頭痛や眠気等の
症状が出ることもあります。

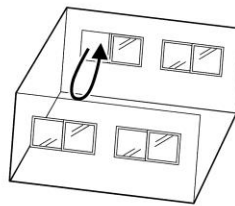
けんさのけっか、25分間窓を閉め切った教室
では、基準値を超えてしまいました。その後、
5分間換気をした後は、正常値に戻りました。
また、他のクラスで、教室の窓を3カ所20
cm程開けていた場合、更に二酸化炭素濃度は
低い結果でした。

そのため、授業中でも一度換気を挟む
か、わずかでも数カ所の窓を開けておくと、
正常値に保つことができるようです。インフ
ルエンザが流行する時期は特に教室の換気
をこまめに行うようにしましょう。

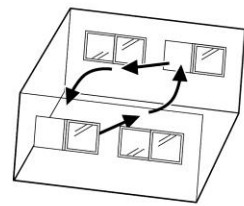
こまめにかん気をしよう

かん気をすることで、よごれた空気
を外に出し、きれいな空気を室内に入
れることができます。かん気で窓を開
ける際に、その向かい側にも窓かとび
らがある場合は、両方開けて空気の通
り道をつくと、きれいな空気がより
たくさん室内に入りやすくなります。

かたがわ まど
片側だけ窓を
開けた場合



りょうがわ まど
両側の窓を
開けた場合



★～学校薬剤師さんのお仕事紹介～★

じどうのみなさんが、快適に学習できるように、
様々なお仕事をしています。

- プール水水質検査
- 照度検査（教室の明かり検査）
- 室内空気汚染物質検査
（空気中の化学物質濃度の検査）
- ダニ検査（絨毯などにあるダニの数の検査）
- お薬に関する授業、防煙教室の先生
- 保健室で使う絆創膏などの納入 など



～おうちのかたへ～

インフルエンザ流行期のおねがい

- マスクの着用を推奨する時期は、登校時から着用させてください。
- マスクの予備を2～3枚、清潔な袋に入れて持たせてください。
- 毎日清潔なハンカチを持たせてください。
- 体調不良の場合は、絶対に無理して登校させないでください。
- 水筒を持たせてください。水分補給をして、のどの乾燥を防ぐことが、インフルエンザの予防につながります。
- 発熱や頭痛などの体調不良時には早退の対応をとります。緊急連絡先の変更などある場合はお早めにお知らせください。

～ご協力よろしくお願ひ致します～

インフルエンザは出席停止の病気です。必ず医師の指示に従い、出席停止期間をお守りください。
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。