



春日部市立中野中学校

★保健室★

平成28年 1月



「教室の換気をしよう」

閉めきった教室の中は、皆さんが吐き出す息と暖房で、空気がよどんだ状態になっています。そのまま放っておくと・・・

- 室温、二酸化炭素が上昇 ⇒ **眠くなります！**
- ホコリやウィルスが循環 ⇒ **かぜやアレルギーの原因になります！**
- においがこもる ⇒ **気分が悪くなります！**

教室の温暖化を解消する方法は簡単。休み時間ごとに、2ヶ所以上の窓を開け、空気を入れかえることです。さわやかな空気を取り込んで、かぜと眠気を吹き飛ばそう！！

保護者のみなさま へ*****

◎ 学校でケガをして病院へ行った人はいませんか？

学校の管理下(休み中の部活や登下校中も含む)で起きたケガなどで病院を受診した場合は、学校で加入している日本スポーツ振興センターから災害給付金が出ます。申請するには専用の書類が必要なので、保健室までお知らせください。

※最近のケガに限らず、過去2年以内のケガについても申請できるので、報告し忘れていたケガがある場合はお早めに。(2年を過ぎると申請できないので

ご注意ください。)

◎ 緊急連絡先が変わった人はいませんか？

これから、かぜやインフルエンザが流行する時期です。朝は元気でも、急に具合が悪くなる場合があります。勤務先や緊急連絡先の変更がありましたら、担任に知らせて、必ず連絡のつくり方をおいてください。

併せて、登校前の健康観察を充分にお願いします。お子さんから訴えがあったり、食欲や元気がない等、様子が気になる時は必ず検温させてください。



インフルエンザを予防するためには・・・

インフルエンザウイルスの構造



インフルエンザウイルスがどんどん増えていくことができる秘密は、ウイルスの周りのトゲトゲにあります。

トゲトゲで生き物の細胞にくっつき、中に入り、細胞内で増えます。その後、細胞を切って外に出て、また、別の細胞にくっつき・・・と、増えていくのです。



1 手洗い・うがいの徹底

- ・感染予防の基本は、まず手洗いです。帰宅後や不特定多数の人がさわるようなものに触れた後は、こまめに手を洗いましょう。また、外出後はうがいをしましょう。



2 「咳(せき)エチケット」を心がける

- ・咳、くしゃみや発熱などの症状があるときは、マスクをしましょう。
- ・マスクを持っていない場合は、ティッシュなどで口と鼻を覆い、周りの人から顔をそらし、できる限り1～2m以上離れましょう。
- ・咳、くしゃみを抑えた手、鼻をかんだ手は洗いましょう。

3 規則正しい生活習慣

- ・日ごろから十分な休養とバランスのよい栄養をとり、規則正しい生活をする事で、体力や抵抗力を高め、感染しにくい健康状態を保ちましょう。



「インフルエンザかな？」症状のある方へ・・・

- ・急な発熱と咳(せき)やのどの痛みなどインフルエンザの症状がある場合には、早めの受診を心がけましょう。
- ・**インフルエンザと診断された場合は、出席停止となります。すみやかに学校まで知らせてください。インフルエンザの出席停止期間は、発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまでとなります。**