

# ほけんだより 臨時号

インフルエンザ、コロナウイルスに感染し、学校を休む生徒が増えてきました。愛知県も9月14日にインフルエンザの流行期に入ったと発表がありました。発熱・頭痛・咳・鼻水等の風邪症状のある場合は、病院受診をお願いします。

**ウイルスがきらいなことってっ**



ウイルスがきらいなことを考えてみよう。  
みんなで実行すれば、  
ウイルスに負けず元気に過ごせるはず!

**手洗い**

石けんを使って25秒ほど洗えば、約百万個のウイルスを数百個にまで減らせます



**マスク**

しぶきと一緒に広がるウイルスをとじこめます

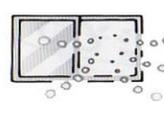
**適度な湿度**

インフルエンザウイルスなら、湿度50~60%で感染力が弱まります



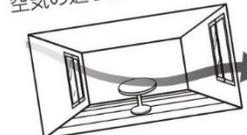
**こまめな換気**

空気を入れ替えて、室内のウイルスを追い出します

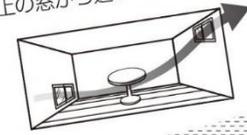


**換気の3つのポイント**

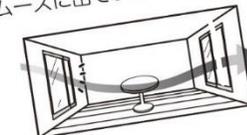
**空気の入口と出口をつくる**  
対角線にある窓を開けると、空気の通り道ができます。



**高低差を利用する**  
高い窓と低い窓を開けると、下の窓から冷たい新鮮な空気が入ってきて、熱気のごもった空気が上の窓から逃げていきます。



**入口は小さく、出口は大きく**  
入口を小さくすると空気が勢いよく入り、出口が広いとスムーズに出ていきます。



**換気するとこんなメリット**

- 新鮮な空気と入れ替わる
- ニオイがなくなる
- ホコリや細菌、ウイルスなどが出ていく

じょうずな換気で、気持ちよく過ごそう😊

## 忘れないで! 手洗いの“ウイークポイント”

**指先と爪の間**  
→反対の手のひらに爪を立て、こする



**指と指の間**  
→両手の指を組み合わせて動かす



**手首・親指**  
→反対の手で握るように持ち、ねじる



これらの箇所は、確実に洗うために「ひと手間」をかける必要があります、手洗いが不十分になりやすい一因に。知っていても面倒で、おろそかになりがちだからこそしっかり実践して、より確実な感染症予防につなげてほしいと思います。

**Q. 発熱は何度から?**

① 37.0度  
② 37.5度  
③ 38.0度

ただし、37.5度以上でないで発熱していないのかというと、そうとも言い切れません。これはあくまで「医学的には」。平熱は人によって大きく違います。平熱が35.8度など低い人は、37.2度でも「体がつらい…」と感じ、発熱と言える状態になることも。反対に、平熱が37.2度と高い人は、37.5度でも元気な場合があります。

大切なのは、普段から体温を測り、自分の平熱を知っておくこと。  
「なんだか調子が悪いな…」と感じたら、外出せず、早めに休んでくださいね。

答えは…**②**です。  
医学的には  
・高熱：**38.0度以上**  
・発熱：**37.5度以上**



保護者の皆様へ

本校でも、インフルエンザ、コロナウイルス感染症にかかる生徒が増えてきました。感染症対策に本校でも務めて行きますが、ご家庭での健康観察もよろしくお願いいたします。普段から免疫力を高めるために、「十分な睡眠」「適度な運動」「バランスの取れた食事」を心がけてください。

また、体調不良時には無理して登校せずに、自宅で休養してください。必要に応じて病院受診のご協力もお願いいたします。なお、登校後、発熱等の体調不良が起った場合は、今まで通り担任等を通して早退の連絡をさせていただきます。