

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、



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

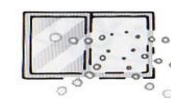
適度な湿度

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



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



手首・親指

→反対の手で握るように持ち、ねじる



指と指の間

→両手の指を組み合わせて動かす

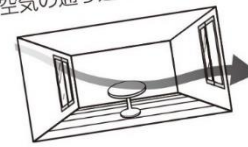


これらの箇所は、確実に洗うために「ひと手間」をかける必要があります、手洗いが不十分になりやすい一因に。知っていても面倒で、おろそかになりがちだからこそしっかり実践して、より確実な感染症予防につなげてほしいと思います。

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。



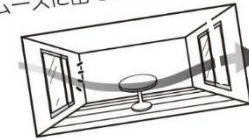
高低差を利用する

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😊

Q. 発熱は何度から？

- ① 37.0度
- ② 37.5度
- ③ 38.0度



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

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。

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。