



令和7年11月1日
小平市立花小金井南中学校
保健室



ようやく涼しくなったと思ったら、日が暮れるのが早くなったように感じます。秋は夏に比べてあっという間に暗くなります。下校時や塾などの夜の外出では、交通事故等気を付けましょう。また朝晩、肌寒くなってきました。しっかり体調を整えて、冬本番に備えましょう。

今月の保健目標
換気を積極的にしよう

換気をする習慣がすでに身に付いていると思いますが、気温が下がり寒くなってくると面倒になってしまいがちです。教室でも11月から暖房器具の使用が始まります。暖房器具を使用すると、ますます部屋の空気は汚れるので、適度に換気をしましょう。



換気の効果

😊 **脳が活性化する**



新鮮な空気にはリフレッシュ効果があり、脳の働きが活性化します。そのため、気分がすっきりしたり、集中力が高くなったりします。

😊 **細菌やウイルスを外に出す**



室内にとどまっているウイルスや細菌を外に出すことができるため、感染症予防になります。

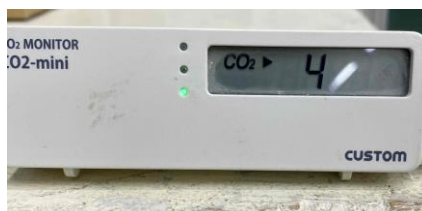
😊 **においや湿気がとれる**



室内にこもっているにおいや、湿気がとれます。湿気がこもるとダニやカビが発生しやすくなります。

CO₂測定器について

各クラスに、写真のようなCO₂測定器を設置しています。教室内の二酸化炭素の量が、数値とランプでわかるようになっています。このCO₂測定器を活用して、積極的に換気をし、感染症予防を各クラスで行っていきましょう。



換気すると、いいことがたくさん！！
休み時間ごとに換気をしよう！



裏面に続く



インフルエンザの流行シーズンに入りました

すでに報道されているように、東京都はインフルエンザの流行シーズンに入りました。今後本格的な流行が予想されるため、インフルエンザにかからない、感染を広げないために、基本的な感染防止対策を一人ひとりが心がけてください。

インフルエンザとは？

インフルエンザウイルスを原因とする 呼吸器感染症です。概ね1～3日の潜伏期間の後、発熱、頭痛、全身倦怠感、筋肉痛、咳（せき）、鼻水などを発症します。一般的なかぜに比べ、全身症状が強いことを特徴とします。

主な感染経路は、患者の咳（せき）やくしゃみに含まれるウイルスを吸い込むことによる「飛まつ感染」と、ウイルスが付着した手で口や鼻に触れることによる「接触感染」です。そのため、周囲へうつさないための「咳エチケット」と感染予防としての「手洗い」が重要になります。

インフルエンザ対策のポイント

◎こまめな手洗い、消毒



石けんで手洗いしましょう

◎十分な休養、栄養・水分補給



体調不良時は無理せず休みもう

◎適度な換気・加湿



休み時間ごとに換気をしよう

また本校ではインフルエンザ以外にも、新型コロナウイルス感染症や溶連菌などの感染症の報告もあります。上にあげている予防策は、感染症予防の基本でもあります。一人ひとりが心がけ、感染予防・拡大を防ぎましょう。

保健室からの お知らせ

学校伝染病にかかった場合、下記の表を参考に登校時に登校届・登校許可書を提出してください。用紙は HP より印刷をお願いします。ご不明な点がございましたら、保健室までお問い合わせください。

インフルエンザ	登校届（インフルエンザ用）	保護者が記入
新型コロナウイルス感染症	登校届（新型コロナウイルス感染症）	
百日咳、麻疹、風疹、流行性耳下腺炎、水痘、咽頭結膜炎、結核、流行性角結膜炎など	登校許可書	医師が記入

＊溶連菌やマイコプラズマ感染症に罹患した場合は、登校許可書等の提出は必要ありませんが、「出席停止」になりますので、必ず学校へお知らせください。