



ほけんだより



令和7年1月8日(水) 小平市立小平第二中学校 保健室

**あけまして
おめでとうございます**



1月は別名「睦月」といい、お正月で家族や親戚、友達がお互いに行き来し、仲睦まじくするところからついた呼び名だそうです。今年も、みなさんが仲良く、健康で、それぞれの目標に向かって力強く突き進める一年になりますように願っています。今年もよろしくお願いいたします。

換気をして、インフルエンザを予防しよう！

学校の教室のように複数の人が過ごしている場所は、吐く息から出る二酸化炭素や衣類から出るほこりなどで空気が汚れています。さらに冬期は暖房の使用で空気が乾燥し、菌やウイルスが増加しやすい環境になります。寒くなると、どうしても窓を閉めきるために教室の換気が悪くなり、空気が汚れてきてしまいます。

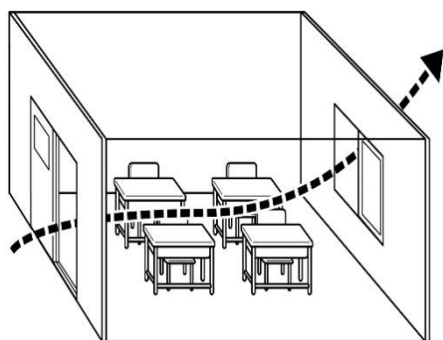
空気は目には見えないですが、少しでもキレイな空気を体に取り入れるために休み時間には教室の窓を開けて換気を行い、かぜやインフルエンザを予防しましょう。

みなさん、
ご協力をお願いします！



◎来週から保健委員会の活動として、登校後～各授業終了後の休み時間に5分間窓を開けて換気を行います。窓を開け、換気をしている間は少し寒いですが、窓を閉めると10分程度でもとの室温にもどります。みなさん、ご協力をよろしくお願いいたします！

◎対角線の位置で窓を開けると、空気の入口と出口ができ、流れを作ることができます。



換気をしていない状態が続くと…
こんな症状が出ます！

- あくびが出る
- ぼーとする
- 体がだるい
- 気持ちが悪い
- 頭が痛い
- めまいがする

室内の二酸化炭素濃度が高くなると、体に不快な症状が表れます！！

＜ 保護者の皆様へ ＞

インフルエンザの流行を最小限に抑えるため、この時期に学校で体調不良を訴えた場合、無理をさせず早退の措置をとらせていただくことがあります。ご協力よろしくお願いいたします。

インフルエンザが疑われる場合、病院受診の際に今までの経過を説明し、発症日がいつか、いつから学校に行ってもよいかをご確認ください。（特に指示がない場合は下記を参考にしてください。）

病院受診後、学校にインフルエンザの診断を受けたことをご報告ください。

登校再開時または登校後に「登校届」のご提出をお願いいたします。

本校のHPにも掲載しています。ダウンロードしてご利用ください。

インフルエンザ出席停止期間早見表

インフルエンザは、学校保健安全法により、「発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで」と出席停止期間が定められています。（※発症日を0日目と数えます）

	0日目 (発症日)	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症後1日目に 解熱した場合	熱あり	<u>解熱日</u>	平熱	平熱	平熱	平熱	登校 可能		
発症後2日目に 解熱した場合	熱あり	熱あり	<u>解熱日</u>	平熱	平熱	平熱	登校 可能		
発症後3日目に 解熱した場合	熱あり	熱あり	熱あり	<u>解熱日</u>	平熱	平熱	登校 可能		
発症後4日目に 解熱した場合	熱あり	熱あり	熱あり	熱あり	<u>解熱日</u>	平熱	平熱	登校 可能	
発症後5日目に 解熱した場合	熱あり	熱あり	熱あり	熱あり	熱あり	<u>解熱日</u>	平熱	平熱	登校 可能

スキー移動教室に備えて

1年生は来週からスキー教室が始まります。

○乗り物酔いを防ぐには・・・

- ・睡眠を十分にとって体調を整える
- ・朝食をとり、酔い止めの薬を飲む
- ・進行方向を向いて座り、きょろきょろしない
- ・遠くの景色などを眺めるようにする
- ・ゆったりとした服装を心がける（体を圧迫するスキニーパンツなどは避けたほうがよい）



○宿泊先では・・・

一緒に過ごす仲間には、慢性疾患をもつ人や、疲れやすい人もいます。いつもと違う場所で、はしゃぎたくなってしまうかもしれませんが、けじめをつけて過ごしましょう。疲れはケガや体調不良のもとです。眠れなくても静かに体を横にしているだけでも疲労はとれます。翌日の活動に備えて、夜更かしをせず早く寝るようにしましょう。

