

ほけんだより 1月

【保健目標】

かぜ・インフルエンザを
予防しよう

大府北中学校 R2. 1. 7

放課に換気を！ ～教室の空気の検査を行いました～

12月19日（木）2時間目、学校薬剤師の木村先生が来校し、1階の某教室で空気の検査（二酸化炭素濃度の測定）を行いました。

【結果】 授業開始時 すでに基準値近い濃度（1300ppm）

放課の換気が
足りない！！

*学校環境衛生の【換気】の基準

二酸化炭素（CO₂）濃度が1500ppm以下であること



これでCO₂を測定するよ



検査開始前

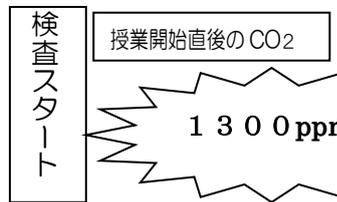
朝からエアコン稼働中

1時間目後の放課の様子

- ・窓はしめきり
- ・換気しようとする様子はなし

見かねて
声をかけ…

窓と扉を全開にして換気！
（授業開始までの約3分間）



検査スタート

授業開始直後のCO₂

1300ppm

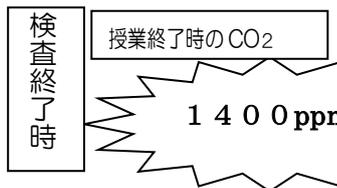
これは
良くないな～



天窗を5cmずつ開けて…



窓も少しずつ開けて…



検査終了時

授業終了時のCO₂

1400ppm

【所見】

- ・放課の換気が不十分→授業開始時のCO₂が高め。
- ・廊下側の天窗を少し開けたところ、授業終了時まで基準値以下に。

●換気をしないと…

●薬剤師

木村先生より



放課ごとに、換気をしっかりとってください。授業中は、天窗を5cmほど開けるだけで、換気効果が上がります。

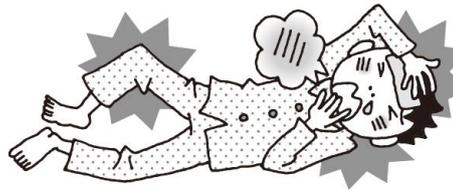
寒さ暑さの体感是人それぞれ違うので、脱ぎ着するなど、自分で調節することも大切です。

二酸化炭素（CO ₂ ）	二酸化炭素が増えて、酸素不足になります。頭がぼーっとしたり、頭痛の原因に。
ウイルスや細菌	ウイルスや細菌が教室に溜まります。 風邪やインフルエンザにかかるリスクが高くなります。
におい	汗など、いろいろなにおいが混ざってこもってしまいます。





●インフルエンザかも？



- 1～3日の潜伏期間の後、発症
- ・強い寒気
 - ・体の痛み（関節痛・筋肉痛）
 - ・頭痛・全身のだるさ
 - ・38℃以上の発熱（37℃台のことも）

*「あやしいな…」と思ったら病院へ

インフルエンザ!?

登校再開はいつになる?



原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。



発熱期間	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
2日間	発熱中	発熱中	解熱	解熱	登校可能	登校可能	登校可能	登校可能
3日間	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	解熱	登校可能	登校可能	登校可能
4日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	解熱	登校可能	登校可能
5日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	解熱	登校可能

- ※1 発症日翌日を1日目と数えます。
- ※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。
- ※3 表中の「発熱期間」の最後の日に解熱したとします。

登校の際には「**感染症治療証明書**」が必要です。



医療機関で記入してもらい、学校へ提出してください。

用紙は、学校まで取りに来ていただくか、学校のホームページからダウンロードすることができます。
[【大府北中学校ホームページ→感染症治療証明書】](#)

【かな子先生の保健室日記】

先月、久々に体調を崩してしまい、学校を2日もお休みする事になってしまいました。布団に横になりながら、保健室の前でUターンしている皆さんの姿が浮かんできました。保健室を訪れてくれた人、ごめんなさい。

普段は健康体の私ですが、しばらく体調不良が続いたので、なにか変な病気だったらどうしよう…と少し不安になってしまいました。幸い、体調が戻り、食べられるようになり、動けるようになり、笑えるようになり…。普段は忘れがちですが、『健康』ってありがたいなど心底思いました。

インフルエンザや胃腸風邪がはやる時期です。予防をしっかりとしたいと思います。みなさんも健康で冬を越せますように…。



保護者の方へお願い ～かぜやインフルエンザの流行期です～

- 朝の健康観察をお願いします。…体調が悪そうな場合は**体温測定**をお願いします。
- 欠席の連絡は、朝の8時15分頃までにお願いします。…主な症状や**体温**等をお伝えください。