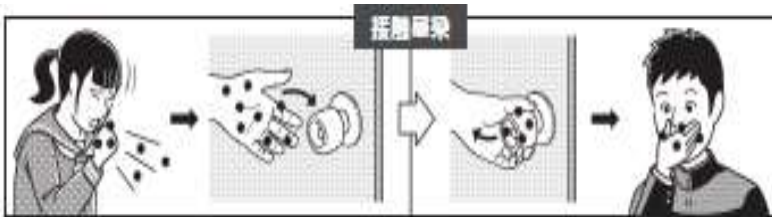


ほけんだより 12月

R1. 12. 3 市川市立第八中学校

インフルエンザが流行するシーズンになりました。市内でもインフルエンザによる学級閉鎖が出ています。これから、寒さが厳しくなり、空気も乾燥してくるとインフルエンザや感染性胃腸炎が最も流行しやすい時期になります。いつも以上に予防を心がけましょう。

手洗いでインフルエンザ予防



インフルエンザの感染経路としては、飛沫感染と接触感染があります。飛沫感染は、感染者のせき、くしゃみなど飛沫を通して感染することです。

接触感染とは、感染者のせきやくしゃみなどから手についたウイルスがドアノブなどに触れたときにつき、その場所を別の人がさわることで、手にウイルスが付着して、その人の鼻などから体内に入って感染することです。ウイルスはいつ、どこで、手につくかわからないため、手洗いをすることは感染予防に重要です。

インフルエンザ予防のために（手洗い以外にもできること）

<p>マスク</p> <p>ウイルスは飛沫に含まれていて、マスクは飛沫を防ぐため、一定の予防効果があります。</p>	<p>うがい</p> <p>うがいは、口の中を清潔にする効果があります。</p>
<p>食事</p> <p>栄養バランスのよい食事は、体の免疫力を高めるうえでも重要です。</p>	<p>生活リズム</p> <p>規則正しい睡眠をしっかりととり、体力をつけて、免疫力が低下しないようにしましょう。</p>

マスクの装着、うがい、栄養のバランスのよい食事、生活リズムなどの生活習慣も重要です。

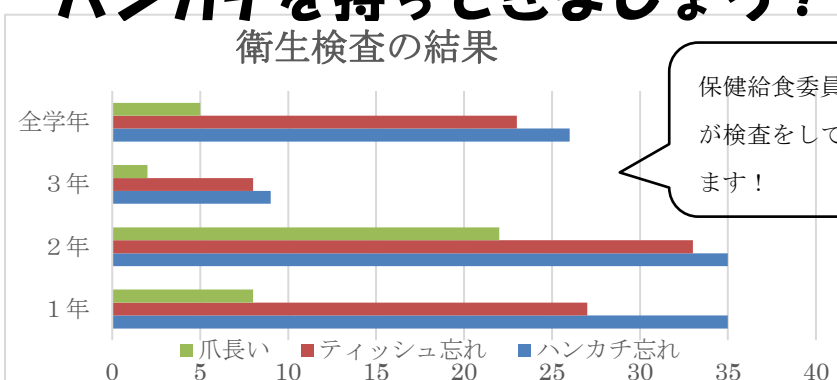


週に1回、衛生検査を行っています。結果は、左の通りです。残念ながら、検査しているにもかかわらず、2回目の結果も同じような状況です。(2回目はグラフにしません。)3年生は、比較的、良い結果ですが、1、2年生はハンカチ忘れが35%もいます。ティッシュ忘れも多いです。こんな結果でいいのでしょうか？考えてほしいです。

いつでも使えるようにハンカチはポケットに入れておきましょう。

ハンカチを持ってきましょう？



衛生検査の結果



保健給食委員会
が検査を
しています！

インフルエンザ出席停止の例

必ず休まなければいけない期間

	発症日 0日目	発症日 1日目	発症日 2日目	発症日 3日目	発症日 4日目	発症日 5日目	発症日 6日目	発症日 7日目	発症日 8日目
(例1) 発症後2 日目に 解熱	発症 	熱あり	解熱 	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後5日目 以内なので登 校不可 	登校可能 		
(例2) 発症後3 日目に 解熱	発症 	熱あり	熱あり	解熱 	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能 		
(例3) 発症後4 日目に 解熱	発症 	熱あり	熱あり	熱あり	解熱 	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能 	
(例4) 発症後5 日目に 解熱	発症 	熱あり	熱あり	熱あり	熱あり	解熱 	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能 

出席停止期間「発症した後5日を過ぎ、かつ熱が下がってから2日を過ぎるまで」
発症日・・・発熱した日。 発症後5日・・・発症日は含まず、その翌日から5日間。
解熱後2日・・・解熱した日は含まず(夜中や朝であっても)、その翌日から2日間。

欠席扱いにはなりませんので、医療機関を受診し、医師の指示に従って休んでください。



どうぞ
お大事に

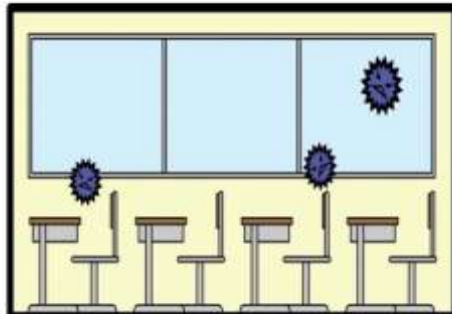
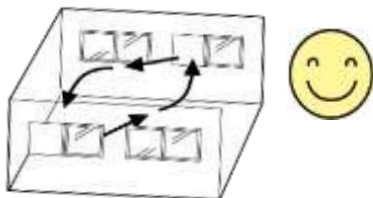
換気をしましょう！

<換気のポイント>

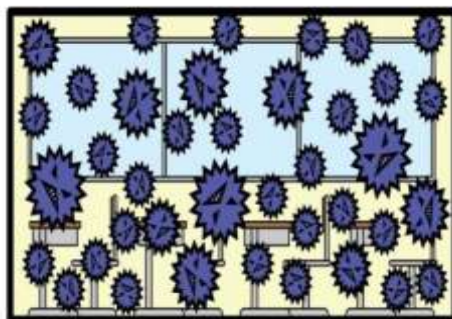
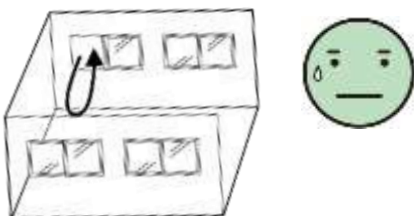
○1時間に1回を目安に換気を行う！

○窓は両側の2ヶ所、風が通るように開けるのが理想的です。

両側の窓を開けた場合



片側の窓だけ開けた場合



左のイラストは換気をしている教室と、換気をしていない教室です。どちらが換気をしている教室かわかりますよね？上の教室はこまめに換気を行うことによって、ウイルスや菌が外に出ていき、新鮮な空気を取り入れているのです。下の教室は、全く換気が行われておらず、ウイルスや細菌が充満しています。みなさんの学級は、どちらの教室ですか？