



来週は 2 月。 2 月 3 日が節分で、翌日の 2 月 4 日は立春。暦の上では春の始まりです。北海道は 2 月も冬の真っ只中。寒さと雪はまだ続きます。スケート授業が楽しい時期ですね。

根室市に出されたインフルエンザ警報が全国ニュースになっていました。

今週に入って、札幌市内では学級閉鎖も発生しています。

今の所、別海中央中学校でインフルエンザの流行は見られませんが、腹痛を訴えて保健室に来る生徒が目につきます。熱は人によって出ていたり出ていなかったり。

これから、2 月に入ると受検や各種大会で地方に出かけたり、人込みに行ったりして、感染が広がります。北海道では、札幌で雪まつりが開催されて人の流れが大きくなると感染が一気に地方に拡散することが知られています。一人一人がそれぞれ予防に努めて下さい。

インフルエンザはどうやってうつる? 予防法

飛沫感染 	感染者のくしゃみや咳と一緒に出了ウイルスを吸い込む。	マスクをする
接触感染 	ウイルスのついたモノを触った手から口や鼻に入る。	手をよく洗う
空気感染 	空気中に漂う飛沫核(飛沫から水分が飛んだごく小さい粒子)を吸い込む。	閉めきった部屋などの人ごみを避ける

インフルエンザは上記のような感染経路で広がります。

意外に知られていないのがカラオケ屋さん。狭いボックス内は換気も悪く、不特定多数が使うマイクはウイルスの温床です。この時期、特に 3 年生で行く人はいないと思うけど、2 月 3 月のカラオケは是非とも避けて下さい。



換気のおすすめ

学校のできる感染予防として、手指の消毒、手洗いうがいの奨励、マスクをつけましょうと呼びかけたりしています。

感染経路を遮断する他に、生活する環境を整える方法として、換気があります。40 人近い人数で 50 分学習した教室の空気はみんなの呼吸で酸素が不足し、汚れています。ウイルスはそんな空気が大好き。どんどん増殖します。

学習効率を上げるためにも、インフルエンザなどの感染症予防のためにも、できれば休み時間ごと、1 時間に一回は空気を入れ替えましょう。1 分程度で十分です。教室内のきれいな空気は風邪予防と頭の回転アップの一石二鳥。

寒いと思ったら、上着でしのいでね。気温はすぐに戻りますから。

