

スマイル

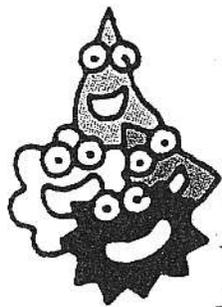
別海町立上春別中学校
平成24年12月 6日 (木)
保健室 (担当: 服部)



NO. 20

ほけんだより

手洗い・うがいは基本です！



インフルエンザや感染性胃腸炎など冬に患いやすい感染症が全国的に流行し出してきました。(笑) インフルエンザについては、予防接種を受け入もいて「家族で対策をとっていることがわかります。(泣) しか、予防接種をしているからと言っても100%防ぐことはできません。

インフルエンザは、感染者の咳やくしゃみで飛び出る飛沫を吸い込むことによる飛沫感染とウイルスのついた物を手で触れた後、鼻・口の粘膜に触れることによる接触感染でうつります。そして、ノロウイルスなどが原因で起る感染性胃腸炎の感染経路は、(ほとんどが経口感染(ウイルスが口から入って感染すること)と考えられています。これらのことからおわりのように感染症の予防は…

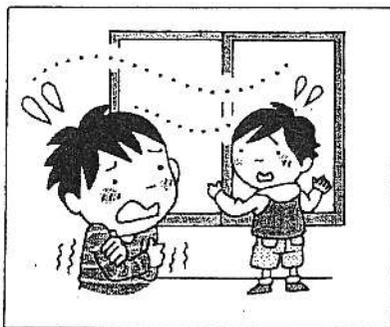
が、基本です!!



外出後、食事の前、体育・部活動の後、そして、トイレの後には必ず石けんをつけて手を洗いましょう。うがいもこまめに!!

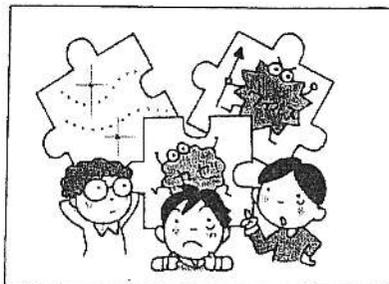
早寝早起き朝ごはん

朝登校前に具合が悪く感じたら、まずは、検温をお願いします。



「換気が大事!!」なんて聞くけれど、なぜ寒い冬に窓を開けようだなんて言うのだろうか…。みなさんは、その理由を考えたことはありますか?

窓を開けたら新しい空気が入ってきて、そこにあった空気が出ていくことはわかるけど、それで何がかわるのでしょか。



かぜやインフルエンザは、目に見えないくらいのウイルスが原因です。(左側の文章にも書いてはありますが)窓を開けて風がふくと物が落ちたりホコリが飛んだりしたことはないかな? ウィルスもホコリなどと一緒で、空気の入替えをすることで飛んでいってしまいます。逆に、換気がされないと、ウィルスはその場所に漂い続けて、増えていきはります。(泣) 体調を崩す人も増えていく可能性が大!! です。



そして、教室の窓を閉め切っていると人の吐く息により教室内の二酸化炭素が増え、空気が汚れてきます。二酸化炭素濃度が高まり酸素が不足すると、

((呼吸数が増加
頭痛、めまいがする)) など、からだに悪影響をおよぼし、勉強にも集中できなくなります。(泣) それは大変なことですよ。

*1教科終了時に5分程度の換気ができればベストです!!



最も学習に望ましい室内の温度は冬場で18~20℃、湿度は30~80% (50~60%が理想)です。換気、加湿器を上手に組み合わせて、学習環境を整えるとともに、感染症予防にもつなげていきましょう。(泣)