

ほけんだより

2月

北陵高 保健室

寒い朝

ついこの間新年を迎えたと思ったら、もう2月です。2月3日は節分、4日は立春と暦の上では春ですが、まだまだ寒さが厳しい季節です。

寒い時期は、暖かいふとんから出るのがつらいものですが、冬の朝に時間ギリギリで行動していると、道路が凍っていたりして思わぬ事故にあうことも心配されます。遅刻をする生徒も多いので、自分の朝の生活がゆとりのあるものかどうか見直してみてください。

また、自転車通学の女子生徒で、スカートの下にジャージ等をはいて登校している人はやめましょう。寒い時には、タイツを2枚重ねにはく、暖かい下着を身につける等の寒さ対策で、校則違反にならない服装で登校して下さいね。



北陵インフルエンザ情報

今年になってから、全国的にインフルエンザが流行しており、県内でも多くのインフルエンザ患者がでています。本校の1月のインフルエンザ感染者数は、1年生4人、2年生8人、3年生3人の計15人です。今後、学校内での大きな流行を予防するために、みなさん一人一人が以下のことを守って下さい。

- ①体温が37.0℃よりも高い場合は、登校を控え、医療機関を受診する。
- ②登校後、体調不良がある場合は、速やかに保健室に申し出る。
- ③咳が出る場合は、必ずマスクをつける。
- ④こまめに教室の換気をする。
- ⑤手洗い・うがいをする。
- ⑥人混みをさける。

一人の感染が集団感染につながります。授業や部活動を優先する前に、自分の身体や周囲への感染予防に配慮し、体調不良がある場合は無理をしないで、自宅でしっかりと休養して下さい。

インフルエンザが治り、学校に登校する際には、

医師の「**治癒証明書**」を必ず担任に提出して下さい。

(「治癒証明書」は学校のホームページよりダウンロードできます。)



かぜの特効薬は「休養」です！



平成24年度からインフルエンザの出席停止期間が変わりました

解熱後2日を
経過するまで

発症後5日を経過し、かつ解熱後
2日(幼児は3日)を経過するまで

欠席扱いにはなりませんので、必ず病院を受診し、医師の指示に従ってお子さんを休ませてください。

2月の保健目標

教室の換気をすすんで行おう！！

寒いけど、空気を入れ替えをしよう



部屋の空気を入れ替えると…
 ●酸素がいっぱいのきれいな空気に！
 ●かぜやインフルエンザのウイルスが部屋にこもったままにならない！
 上手に空気を入れ替えるには、2か所開けて、風の通り道を作るのがコツ。

1月20日(月)に、教室等の空気の検査を実施しました。1-4、2-2、3-3で検査をしましたが、どの教室も二酸化炭素の値が基準値を大きく上回っていました。結果は、CO₂の基準値が1500ppm以下のところ、1-4 2020ppm、2-2 3630ppm、3-3 2980ppmでした。換気をしないと、ストーブの火を燃やすことで発生する二酸化炭素や臭いが教室の中に増えすぎて、**頭が重くなったり、気分が悪くなったりします。**

また、この時期に流行する風邪などのウイルスは乾燥が大好きなため、定期的に換気をして空気を入れ替えないと、室内でウイルスがどんどん増え続けてしまいます。**休み時間は、必ず窓を開けて空気を入れ替えましょう。**

乾燥した空気にさようなら

インフルエンザやかぜのウイルスは高い湿度が苦手です。また乾燥するとのどの防御力が低下するためウイルスがからだに入りやすくなります。部屋の空気が乾燥しないようにしましょう。



湿度のめやす：50%



3年生は、2月5日から自由登校ですね。3年生には保健だよりはこれが最後になります。保健室では、3年間いろいろな生徒をみてきました。友人や親との関わりで悩んだ生徒、身体の不調が続いて何度も保健室にきていた生徒、うれしい報告に来て一緒に喜んだ生徒…。みんないろいろな思いを抱えて学校生活を送っていました。一人ではないことを覚えておいてください。最後にこれからの新生活に向かって、「何よりも健康第一」です。がんばって下さい(〇〇)／

