

保健だより

文京区立本郷台中学校 保健室
平成30年12月3日

12月になり、寒さが厳しくなってきました。これからの時期は風邪をひいてしまう人も多くなってくると思います。夜はゆっくりお風呂に入り、体を温めてください。登校前にはしっかりと朝食をとり、体が冷えないように気をつけましょう。

今月の保健目標 換気をしよう

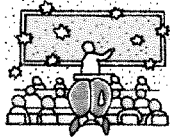
休み時間ごとの換気を意識しましょう。

毎日いい空気で過ごすために 換気しましょう!

●目には見えないけれど…

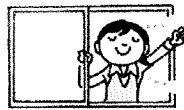
換気をしないと、二酸化炭素だけでなく、カゼなどの原因になる細菌やウイルスが教室の中にウヨウヨ。

せめて
休み時間は
しっかり換気!



★ここに注意

- ・空気を総入れ換えするつもりで、すべての窓を開けよう!
- ・窓から窓への空気の通り道を確認しよう。



- ・暖房をつけている時は、いつも以上にこまめな換気を。

冬の時期、寒くて換気をするのがつらくなります。しかし、窓を閉めっぱなしにすると、目には見えない空気の汚れがたまってきます。

人の呼吸時に出る二酸化炭素が増えていくと、頭がぼーっとするということがあります。また、感染症対策としても換気は非常に大切です。

休み時間には冷たい空気をぐっと我慢して換気しましょう。

感染性胃腸炎に注意しましょう!

感染性胃腸炎は11月頃から増え始め、2月頃まで多く発生します。症状は腹痛・おう吐・下痢・発熱などです。予防は手洗いをするのがとても大切です。症状が疑われるときは無理な登校は控えて、医療機関を受診しましょう。また、医師より感染性胃腸炎と診断された場合は出席停止となりますので、その際は学校にご連絡をお願いします。

ノロウイルスの感染性胃腸炎に注意!

おう吐、腹痛、下痢などの症状があったら、ノロウイルスによる感染性胃腸炎がもたせません。ノロウイルスは11月頃から増え始め、12～1月は流行のピークです。ノロウイルスはとても感染力が強いのが特徴です。

予防のポイント

①手洗い・うがいをする

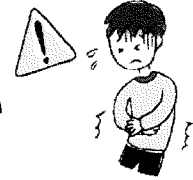
食事の前やトイレの後には、せっけんできちんと手を洗いましょう!

②タオルやハンカチの貸し借りはしない

ノロウイルスは感染力が強いウイルスです。油断しないようにしましょう

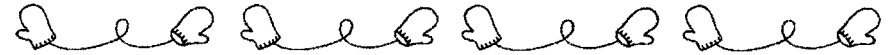
③吐いた時や、下痢でトイレを汚したら、すぐに先生に知らせる

ノロウイルスはおう吐物や便の中にたくさんいます。乾燥すると空気中に浮かんで感染を広げるので、専用の消毒液を使ってすぐに消毒します



もしかかったら

多くは1～2日で自然に回復します。下痢やおう吐がひどい時は十分な水分の補給を



本郷台中 感染症情報

区内の中学校では、早くもインフルエンザ発生の情報がありますが、本校では、まだインフルエンザは発生していません。また、感染性胃腸炎も現在のところみられません。これからこの時期は注意が必要です。手洗い・うがい・咳エチケットに気をつけて予防をしていきましょう。

インフルエンザ、感染性胃腸炎ともにこれからピークを迎えます。夜はしっかり睡眠時間を確保し、疲れをとりましょう。感染症に対する抵抗力をつけ、元気な学校生活を送りましょう。

