

ほけんだより

1月

平成30年1月10日(水) 春日部市立豊春中学校 保健室

今月の保健目標は「換気をしよう」です。



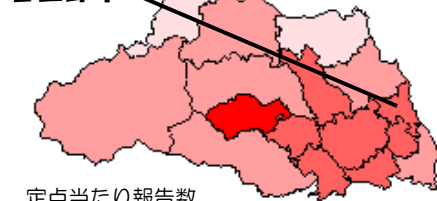
インフルエンザ流行情報 (12月18日~24日 県報告)

12月からインフルエンザが流行し始め、春日部市内小中学校では学級閉鎖を行った学校も複数ありました。

豊春中学校で、インフルエンザの罹患者はまだ出ていませんが、今シーズンはA型・B型が同時に流行しているようです。

日頃の手洗いや生活習慣を整え、健康に3学期を過ごし、3年生は受験に向けて頑張っていきましょう。

春日部市



定点当たり報告数



春日部市は
20.1
(報告数201人)

☆☆☆☆☆ 感染症予防の基本！正しい手洗いをマスターしよう！ ☆☆☆☆☆

- 流水で汚れを簡単に洗い流す
- 石けんをつけて十分に泡立てる
- 手のひらを合わせてよく洗う
- 手の甲を伸ばすように洗う
- 指先、爪の間をよく洗う
- 指の間を十分に洗う
- 親指と手のひらをねじり洗いをする
- 手首も忘れずに洗う
- 流水で石けんと汚れを十分に洗い流す
- 清潔なタオルやペーパータオルで手をふく
- 消毒薬があれば手に取り、よくすり込む



最も洗い残ししやすい部分
やや洗い残ししやすい部分

寒い冬こそ、教室の換気をしよう！

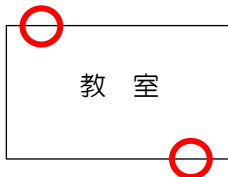
換気をしないと…

- ①頭痛や息苦しさの原因になります。呼吸で、はき出される二酸化炭素は、換気をしていないと自然と濃度が高まり、体調不良の原因となります。
- ②集中力・記憶力の低下につながります。
- ③外から持ち込まれたホコリや花粉により、アレルギーの原因となります。

換気の効果

- ①新鮮な空気を供給し、汚染した空気を排除する。
- ②ホコリを排除する。ホコリには目に見えない雑菌がついていることがあります。
- ③脱臭効果。不快な臭いを取り除きます。
- ④室温調整の役割があります。

理想的な換気とは…？



ポイント

- 部屋の対極の2カ所
- 風が通るように
- 1時間に1回



5分間の換気で
教室の空気は全て
入れ替わります。
休み時間ごとに
行いましょう。

発育測定があります

日時・場所
10日(水) 6・7組
12日(金) 1年生
15日(月) 2年生
16日(火) 3年生

8:25~
第三会議室

服装(測定時)

- ・半袖体操着
- ・クォーターパンツ
- ・はだしで行います

引き続き健康観察の強化を！

- 体調が悪いと思ったら…
登校前に熱をはかりましょう。
早めに周りの大人に伝えること。
- 医療機関を受診しましょう。
早めの対処が早い回復につながります！
- 安静にして休養をとりましょう。
十分な睡眠をとることが大切です。
- 水分補給を十分に行いましょう。

ご家庭でも、引き続き健康観察の強化をお願いいたします。