

ほけんだより



R5 2月
箕島小保健室
No.5

インフルエンザの流行に注意しましょう！

～ 近隣の学校で、インフルエンザによる学級閉鎖が出てきました ～

学校等欠席者・感染症情報システムより

2月1日(水)	欠席者数
新型コロナウイルス感染症	447人
インフルエンザ	654人

和歌山県内の学校でも、インフルエンザによる欠席が、新型コロナウイルス感染症による欠席を上回っています！

インフルエンザによる出席停止期間は、

「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日（幼児にあたっては3日）を経過するまで。」です。発症した日を0日目として数えます。

自己判断では登校できません

あまり熱が高くなりすぎず早く熱が下がる時もありますが、ウイルスはまだ体内にあり自己判断で登校した場合、学校での流行が心配されます。

必ず医師の判断、指示に従い、学校に連絡をお願いします。



それって、かぜ？ それとも、花粉症？

毎年、2月ごろからスギ花粉が飛びはじめます。すると、スギ花粉にアレルギーがある人は、花粉症の症状が出るようになります。

かぜと花粉症では、症状にどんな違いがあるのでしょうか？

花粉症

- 熱はない
- さらさらした鼻水が出る
- 目がかゆい
- 鼻詰まりがひどい
- 2週間以上、症状が続いている



かぜ

- 熱が37℃の微熱以上ある
- のどが痛い
- 粘りのある鼻水が出る
- せきが出る
- 2～3日目のピークの後、症状はよくなる




さいきん 最近、わすれがちになっていませんか？

換気は何のためにするの？


インフルエンザやコロナ予防の
ためだけでなく、大切な換気！

① 窓を閉め切った教室の空気は汚れている…




せきやくしゃみ、ほこり、細菌やウイルス、チョークの粉、二酸化炭素、悪臭など。

② とくに問題なのは二酸化炭素の増加



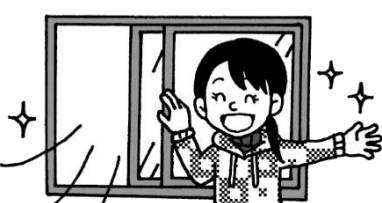
二酸化炭素は、空気中に0.01%、人の吐く息に4%ふくまれているので、閉め切った教室に30人ほどの人がいれば、だんだん二酸化炭素が増えていきます。

③ 酸素不足になりさまざまな症状が現れる



頭痛や吐き気、めまい、生あくび、集中力・判断力の低下などが起こります。

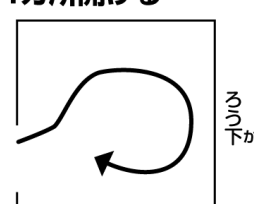
④ そこで必要なのが換気！



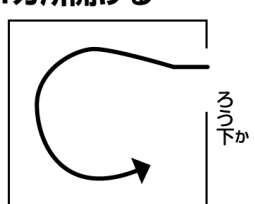
窓を開けて室内の空気と新鮮な外気を入れ替えましょう。

正しい教室の換気方法はどれかな？

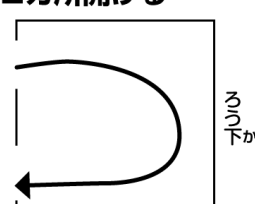
① 外側の窓を1カ所開ける



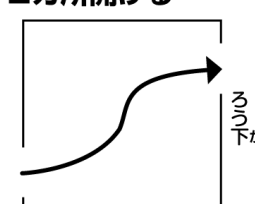
② 廊下側の窓を1カ所開ける



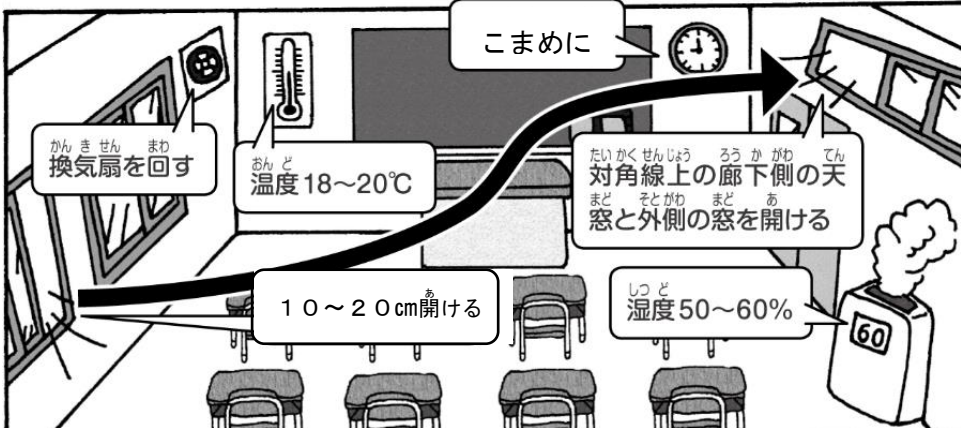
③ 片側の窓を2カ所開ける



④ 対角線上の窓を2カ所開ける



上手な換気のコツは「空気の通り道」を作ること



こまめに

かみせん まわり 換気扇を回す

おんど 温度 18~20℃

10~20cm開ける

たいかくせんじょう ろうかがわ てん 対角線上の廊下側の天井と外側の窓を開ける

しつど 湿度 50~60%

うえ ちんだい こた 上の問題の答えは④です！
たいかくせんじょう まど あ 対角線上の窓を開けると、
へ や ちゅうしん くうき とお みち 部屋の中心が空気の通り道
になり、すみずみまで空気を
い 入れ替えることが
できます。

