



平成31年1月25日(金)
 厚木市立森の里中学校
 校長 平井 真澄
 養護教諭 岡島 仁美
 NO. 9

3学期が始まり3週間ほどが経ちました。寒さも一段と厳しくなっています。今季はインフルエンザの流行が全国的に猛威を振るっており、連日ニュースなどでも報道されています。森中でも3年生が学年閉鎖となりました。現在も数名インフルエンザによる欠席がいる状況です。3年生は受験を控える大事な時期です。体調を崩さないよう、生活リズムを整え、こまめな手洗いうがい、マスクの着用、部屋の換気を行い、予防に努めましょう。また、不要な外出は控えましょう。

～自分でできるかせ予防～

①石けんで手洗いうがいの徹底

水洗いでは、手についた汚れや細菌はとれません。石鹸を使って洗いましょう。目標は、1回30秒！

うがいも、1回
 のうがいで3回は
 するといいでしょ
 う。手洗い詳しく
 は裏面へ！



②マスクをする

バスや電車に乗るときや人混みに行くときは必ずマスクをしましょう。マスクは喉を潤してくれる効果もあります。



③生活リズムを整える

体の免疫力をあげるには、生活リズムを整えることが大切です。特に睡眠不足はすぐに体調を崩してしまいます。十分な睡眠とバランスの良い食事、適度な運動を心がけ、風邪に負けない体を作りましょう。



④部屋の換気

みんなで換気!

みなさんが教室で快適に過ごすために、学校環境衛生の基準が決められています。それによると、二酸化炭素の濃度は1,500ppm以下。1,500ppmをこえていくと、息苦しくなったり、頭が重いとすることがあります。

閉めきった教室でたくさんの方が息をすると増えていく二酸化炭素。ウイルスや細菌だって増えていきます。休み時間になったら、みんなで窓を開けましょう！5分間全開にして、新鮮な空気と入れ替えましょう！



みんなが「換気は大切」と思うことが大事です！

先日学校薬剤師さんに教室の空気検査をしていただきました。換気をきちんと行っているクラスは二酸化炭素濃度が1,000ppm以下でした。換気はかせ予防のほかにも、集中しやすい環境になります。保健委員を中心に忘れずに行いましょう。

インフルエンザ予防にブライ アルコール消毒

★ インフルエンザ予防といえば、★
 ★ 予防接種・手洗い・マスク・湿度管理・十分な休養・バランス良く★
 ★ 栄養をとる・人混みを避ける…こ★
 ★ れは実践している人も多はず。★
 ★ ここにもう一つ、アルコール消毒★
 ★ をプラスするともっとカンベキ。★
 ★ ただし、アルコール消毒はインフ★
 ★ ルエンザウイルスには有効ですが、★
 ★ 効かない菌もいます。やっぱり基★
 ★ 本になるのは石けんでの手洗い。★
 ★ 「手洗い+アルコール消毒」をセ★
 ★ ットで行い、ウイルスを寄せ付け★
 ★ ないようにしましょう。



正しい手洗いのしかた！石鹸で1回につき最低30秒は洗いましょう！



最後は清潔なハンカチでよく拭いてくださいね！

正しいマスクの使い方、

思い当たるものはあるかな？

- 鼻だけ出してつける
- 上下・裏表は気にしない
- 一度使ったマスクを翌日も使う
- 一時的に外すときはポケットに入れる

ひとつでも当てはまった人は、せっかくのマスクなのに効果がないかもしれません。

マスクは、鼻と口を確実に覆ってすき間をなくしましょう。顔にフィットさせるには、上下・裏表を正しく着用するのも大切です。1日つけていたり一度ポケットに入れたりしたマスクには、ウィルスがついて、再びつけると病気になるリスクが増してしまう可能性もあります。

マスクはなるべく清潔な手でさわって、こまめに取り換えましょう。

インフルエンザ流行期のお願い

保護者の方へ

・ご家庭で十分に健康観察をしてください

登校前に体調不良を訴える場合は、必ず検温し、登校が難しい場合は無理をせず休ませてください。また、微熱程度で登校してくるケースもありますが、登校後に体調が悪化したり、熱が上がったりして、早退となってしまうことがあります。『一日授業を受けられるかどうか』を判断してください。

・連絡先を明確にしてください

早退をさせる際、保護者の方と連絡がつかないかぎり早退することはできません。教育調査表や保健調査表に記載されている電話番号は、電話がつながるようにしていただくよう、ご協力お願いします。また、連絡先（勤務先や携帯電話など）が変更になった場合は、速やかに担任までお知らせください。