

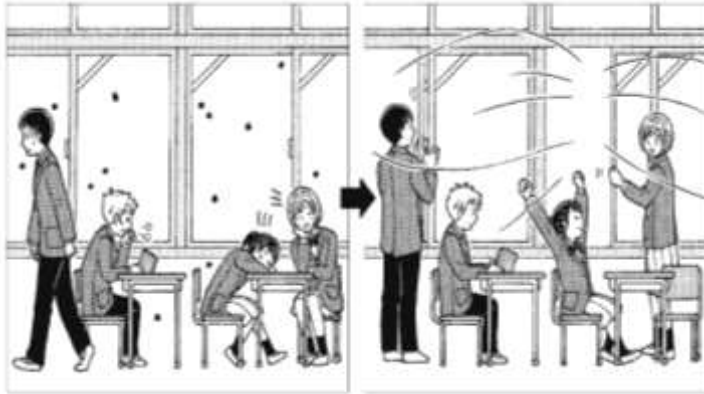
# 健やかな泉

令和6年12月2日  
一宮市立中部中学校  
保健だよりNO. 8



## 教室の換気・加湿について

学校では、毎日の環境衛生チェックに加え、年に2回、学校薬剤師による教室の空気検査を行っています。前回の検査では、空気の汚れの指標となる二酸化炭素濃度も乾燥の指標となる湿度も基準をクリアしていました。ただ、常時換気をしていても時間の経過とともに空気の汚れや乾燥は進んでいきます。そこで、教室の換気と加湿については次のようお願いします。



### ◆授業中は教室の四隅を開ける

大きい窓を一か所開けるよりも教室の四隅を開けた方が効果的に換気できます。

### ◆放課中はすべての窓を開ける

常に換気をしていても、1時間の間に空気の汚れは進んでいきます。よりよい環境で授業が受けられるよう、放課になったらすべての窓を開け換気しましょう！

ウイルスが活発になる冬は、感染症の流行が心配です。特に活発になるのは、インフルエンザウイルス、RSウイルス、ノロウイルス、コロナウイルスなどです。自分や周りの人がかからないように次のことに気をつけましょう。

- 人が大勢いる場所ではマスクをする
- 石けんでていねいに手を洗う
- せきエチケットに注意する（せきやくしゃみが出そうになったら、ティッシュや自分の袖を使って鼻と口を押える）
- しっかり栄養をとる
- ぐっすり眠る
- 規則正しい生活をする



## 保護者の方へ

～インフルエンザ、新型コロナの出席停止期間について～

インフルエンザの場合（例：3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合）

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に解熱した場合		発熱		解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日目に解熱した場合		発熱			解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK



インフルエンザにかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで、新型コロナウイルス感染症にかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまでは出席停止になります。

新型コロナの場合（例：4日目に症状が軽快した場合、5日目に症状が軽快した場合）

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状が軽快した場合		有症状			症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	
5日目に症状が軽快した場合		有症状				症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK

夜、「なかなか眠れなくて困った」ということは誰にでもあると思います。その翌日、昼間に眠たくなったり、体調がすぐれなかったりすることもある。しっかり眠るためのポイントを今の生活に取り入れてみましょう。

### ◆睡眠の効果

- ・脳も体も休まって疲れがとれる
- ・成長ホルモンが分泌される
- ・判断力や集中力が上がる
- ・不安感やストレスが減る



### ◆しっかり眠るためのポイント

- ・規則正しい生活
- ・朝の光を浴びる
- ・適度な運動
- ・寝る直前に食べない
- ・寝る直前にスマホを使わない

もうすぐ冬休み

思いっきり

がんばる  
楽しむ

ための

合言葉

冬休みには、楽しい予定が入っている人もいれば、勉強をがんばる予定の人もいるかもしれません。すべての基本となるのは心身の健康です。

ふ

くそうであたたかく

薄着はNG。上手に重ね着をしましょう。



ゆ

っくりお風呂に入ろう

シャワーだけで済ませず湯船にゆっくりつかりましょう。



に

っちゅうは外で運動しよう

寒いつい家に引きこもってしまいがち。適度に体を動かしましょう。



ま

ずは早起きから

生活リズムを保つコツは早起き。学校がある日と同じ時間に起きましょう。

け

んこう的な食生活を

食べすぎに注意して、腹八分目を心がけましょう。



な

んでもかんでも投稿しない

SNSは使い方を間違えると思わぬトラブルに。

い

つも手洗い忘れずに

手洗いは感染症予防の基本です。清潔なハンカチもポケットに。

