保健だより１月号

そよ風

令和８年１月９日
一宮市立木曽川中学校

１月の保健目標　**感染症を予防しよう**

いよいよ３学期が始まりました。学年のまとめの時期を万全の状態で送れるよう、マスクの着用や換気といった感染症対策と防寒着や防寒具の活用といった寒さ対策を引き続き行っていきましょう。

感染性胃腸炎に注意！

感染性胃腸炎とは、ウイルスや細菌によって引き起こされる胃腸の感染症で、原因となるウイルスとしてノロウイルスやロタウイルス、アデノウイルスなどが挙げられます。

●感染性胃腸炎の主な症状と対応

突然の吐き気、おう吐、下痢、腹痛といった消化器症状などが主な症状として現れます。特効薬がないため、症状を緩和するための治療を受けたり、脱水にならないように水分・塩分補給に気を付けたりして過ごすことになります。

●感染性胃腸炎の予防

①石けんによる手洗い

外に出た後やトイレの後、給食の前には必ず石けんを使って手洗いをしましょう。手洗いは、手指に付着しているウイルスを減らす最も有効な方法です。

②給食当番の衛生管理

当番の人は、エプロン、帽子、マスクを着用し、帽子の中に必ず前髪を入れ、衛生的な配膳が行えるようにしましょう。また、体調不良時（特に下痢、腹痛、嘔吐などの症状がある場合）は当番をお休みすることが大切です。

③おう吐物の正しい処理

おう吐物には大量のウイルスが含まれているため、マスクや手袋を着用した上で、次亜塩素酸ナトリウムを使った適切な処理が必要です。誰かがおう吐した場合は、生徒の皆さんは**触らず、近くにいる先生を呼んでください。**

過ごしやすい教室にするために

換気とは、室内の汚れた空気を室外の新鮮な空気に入れ換えることで、換気の悪い場所では二酸化炭素や一酸化炭素、花粉、細菌、ウイルスなどが留まり続けます。**学校環境衛生基準**では換気の基準として、「二酸化炭素は 1500ppm 以下であることが望ましい」とされています。

学校環境衛生基準とは…
健康的で快適な学習環境を維持するために望ましい基準

二酸化炭素濃度が 1000ppm 以上になると、一部の人に「集中力の低下」や「眠気」などが症状として現れることがあります。授業中につい居眠りをしてしまった経験はありませんか。居眠りの原因として考えられるのは寝不足や疲れなど様々ではありますが環境に原因がある場合もあります。

換気をすることは、感染症予防になるだけでなく、過ごしやすい教室環境づくりにもつながります。常時、四隅の天窓が開いているようにし、放課になったら全ての窓を開けるようにしましょう。

寒さ対策、できていますか？

寒暖差があると気温変化に対応しようと自律神経が働く際に、エネルギーが消耗されだるさや肩こり、頭痛、などの不調が現れることがあります。また、鼻水やくしゃみなどのアレルギー症状が出る人もいます。こういった寒暖差による不調を防ぐために、服装や防寒具を上手く着こなし、体温調整ができるようにしましょう。

暖かい室内での服装・防寒具

- ヒートテック
- カーディガンやベスト
- 使い捨てカイロ
- タイツやレギンス

→ 室内の気温に応じて使い分けましょう

気温の低い室外での服装・防寒具

- マフラーやネックウォーマー
- コートやウィンドブレーカー
- 手袋

→ 室内での服装・防寒具にプラスして使用しましょう