



インフルエンザ注意報、発令中!!!



前南でもインフルエンザが流行しています。
感染症にかからない・うつさないために、手洗いと咳エチケット、マスクの着用等をお願いします。



手洗い

- 外出後やトイレの後、食事の前は石けんと流水で手を洗いましょう。
- タオルの共用は避けましょう。



咳エチケット

- 咳やくしゃみが続く時はマスクを着用しましょう。
マスクは感染症予防にも役立ちます。
- 咳やくしゃみをするときは、ティッシュなどで口や鼻を覆いましょう。



体調がすぐれないときは...

- 登校前に必ず検温をして、体調が悪い場合は、早めの受診をお願いします。
(現在、インフルエンザA型の診断が非常に多いです。)



<インフルエンザの潜伏期間と主な症状>

潜伏期間：1～2日

症状：悪寒、頭痛、高熱で発病する。頭痛とともに咳、鼻水で始まる場合もある。全身症状は、だるさ、頭痛、腰痛、筋肉痛などである。呼吸器症状は咽頭痛、鼻水、鼻づまりが多くみられる。消化器症状は、嘔吐、下痢、腹痛が多くみられる。



出席停止期間(学校安全保健法施行規則)

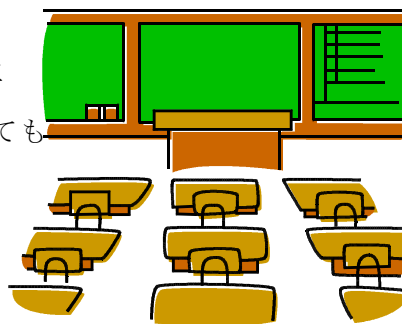


発症後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで

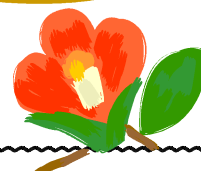
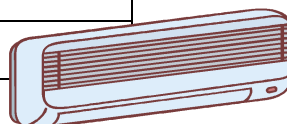
「治癒証明書」は本校ホームページからダウンロードできます。ご利用ください。

教室内の環境衛生検査を実施しました！

1月9日（水）、学校薬剤師の伊藤先生、大学生の実習生3名が来校され、教室内の二酸化炭素濃度などの測定を行いました。冬季の環境衛生検査は、感染症予防対策としても大変役立ちます。この結果を踏まえて、教室内の換気など積極的に行いましょう。



| | | |
|-----|---------|-------------|
| 基準値 | 二酸化炭素濃度 | 1500 ppm 以下 |
| | 温度 | 17℃～28℃ |
| | 湿度 | 30%～80% |



<特別教室③>

| | 授業開始前 | 20分経過 | 授業終了後 |
|-------------|-------|-------|-------|
| CO2濃度 (ppm) | 2000 | 2400 | 2800 |
| 温度 (℃) | 21.0 | 21.8 | 20.5 |
| 湿度 (%) | 33 | 37 | 37 |

<2年3組>

| | 授業開始前 | 20分経過 | 授業終了後 |
|-------------|-------|-------|-------|
| CO2濃度 (ppm) | 2000 | 3200 | 3000 |
| 温度 (℃) | 17.3 | 20.0 | 20.1 |
| 湿度 (%) | 53 | 44 | 44 |

<3年1組>

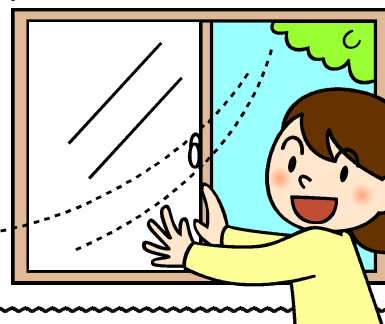
| | 授業開始前 | 20分経過 | 授業終了後 |
|-------------|-------|-------|-------|
| CO2濃度 (ppm) | 1400 | 2400 | 3200 |
| 温度 (℃) | 18.3 | 23.0 | 23.0 |
| 湿度 (%) | 33 | 41 | 42 |

(各教室は校舎1階・2階・3階で抽出しました。)

* **3000ppm→3時間経過すると吐き気や頭痛などの症状があらわれます。感染症予防のほか、学習効率を高めるためにも換気は必要です！！**

測定結果の数値では、二酸化炭素濃度が基準値を大幅に超えていることがわかります。閉め切った室内では、在室する者の呼吸等によって二酸化炭素の量が増加すると同時に他の汚染物質も増加することが考えられます。

休み時間には必ず換気する、授業中も廊下側の欄間と対角線上のベランダ側の窓を少し開けておくなど、工夫して、新鮮な空気と入れ換えしましょう！！

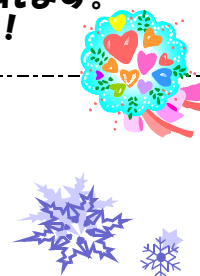


保健委員考案♪感染症予防対策



◎効果的なうがい方法

- ①初めにぶくぶくうがいをして、口の中の菌を出す。
- ②顔を傾けながらガラガラうがいをする。



◎温かい食べ物を食べる。友達と楽しい話をして笑う。お風呂に入った後、すぐ寝る。マスクをこまめに替える。爪は短くする。無理はしない。家族と喧嘩しないようにする。ビタミンを多く摂る。運動をする。

<保健委員がオススメするスポット&グルメ・・・寒い冬を乗り切ろう！>

♪寒い冬は家にこもりがちですが、友達とイルミネーションを見に行き、屋台で売っているココアなどを飲んだりするとよい思い出にもなると思います。ただ、しっかり防寒して行きましょう。

♪温かいグラタンやシチュー、鍋料理はオススメです。韓国料理は辛いものが多く、苦手な人もいるかもしれませんが、体にはとてもよいです。

