

ほけんだより

2月号



2月3日は節分。「鬼は外！福は内！」と、かけ声とともにたくさんの豆が飛び交います。でも、空気中を飛んでいるのは豆だけじゃありません。目には見えなくても、インフルエンザやかぜのウイルス、そろそろ花粉も飛び始めます。まだまだ油断せず、規則正しい生活を心がけ、元気に過ごしてください。



2月4日は
立春

暦の上では
春です

花粉症 早めの治療が勧められるわけは

花粉症



花粉症の症状の出はじめは、鼻の中の粘膜の炎症がまだ進んでいません。炎症がひどくなる前に治療を始めると早く元に戻せるので、重症の花粉症にならずにすみます。

鼻の症状がひどい時は耳鼻咽喉科、目の症状がひどい時は眼科に行きます。内科、小児科、アレルギー科などでも診療が受けられます。

学校環境衛生検査

1月20日(月)、学校薬剤師さんによる教室の空気検査を15HR・16HRの教室で実施しました。

15HR	授業開始 5分間	授業終了前 5分間	16HR	授業開始 5分間	授業終了前 5分間
温度	18℃	→ 18℃	温度	17℃	→ 18℃
湿度	45%	→ 66%	湿度	47%	→ 64%
二酸化炭素	1500ppm	→ 3000ppm	二酸化炭素	1000ppm	→ 2000ppm

教室空気検査の基準値

- 温度:冬期 10℃以上、夏期 30℃以下が望ましい
- 湿度:30~80%
- 二酸化炭素:1500ppm以下であることが望ましい
- 外部から入ったとき不快な「刺激」がないこと

温度、湿度ともに基準値でしたが、二酸化炭素は2倍に増加していました。ドアや窓をしめきっていると、どうしても空気がかもってしまいます。寒いかもしれませんが、休み時間ごとに窓やドアを開け、換気をしましょう。できれば対角線上に2カ以上所開けると、空気が通りやすくなり、効果的な換気ができます。

ノロウイルスにも 気をつけて



☑ どんな症状になるの？

潜伏期間(24~48時間)のあと、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛があります。熱はそれほど上がりませんが、1~2日続いて治ゆします。軽いカゼのような場合もあれば、一日に何度も吐く場合もあります。

☑ 予防には？

ノロウイルスは感染している人の嘔吐物や便などの中にいます。感染力がとても強いので、しっかり手洗いするのが一番の予防です。

☑ なってしまったら？

治療薬はありません。こまめに水分をとって、ゆっくり休養しましょう。下痢止めは回復を遅らせることがあるので、使わないほうがいいでしょう。

＊じつは冬も大切＊

水分補給



夏には熱心になっていたのに、冬になると忘れがちなのが「水分補給」。汗もかかないし、必要ないのでは？ と思う人もいるかもしれませんが、実は、じっとしていても尿や便、皮ふや呼吸から水分はどんどん出ています。

「水分補給」は カゼやインフルエンザの予防にも

- のどや鼻の粘膜をうるおしてウイルスの感染を防ぎます
- 侵入したウイルスを痰や鼻水と一緒に外に出す働きを助けます

引いてしまったあとも

発熱や下痢、嘔吐があったら、いつも以上に水分補給が大切です



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、頭が重いと感ずることがあります。

閉めきった教室でたくさんの人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!

出席停止措置願について

感染性胃腸炎やインフルエンザが治り、学校へ来れるようになったら、一週間以内に「出席停止措置願」を提出してください。用紙は学校にあります。登校したらお渡しますので、担任または養護教諭に申し出てください。インフルエンザに限り、医師の証明は省略可です。代わりにインフルエンザであったことが証明できる、お薬情報、お薬の袋等を書類に添付し、提出してください。

