



H31.1.10 塩田中学校保健室

新しい1年がスタートしました。冬休み明けの生活に慣れず、まだ調子が出てこない生徒の姿もみられます。いつもより早めに布団に入るようにして、休み前の調子に戻していきましょう。

## インフルエンザが流行する季節になりました

1月に入り、上田市でもインフルエンザの流行がみられています。塩田中では、全校で計4名の罹患者がいます。学校内で流行を最低限に抑えられるように、予防をしていきたいと思いますが、ご家庭の方でもご協力をお願いいたします。また、学級閉鎖等の必要が出てくるような状況になれば、別途お知らせをしていきます。

### インフルエンザの出席停止期間について

発症後5日を経過 + 解熱後2日を経過するまでは、学校はお休みになります。ゆっくり静養してください。



#### こまめな手洗い

石けんを使ってウイルスを洗い流しましょう。



#### 部屋の加湿

空気が乾燥するとウイルスに感染しやすいため、湿度は50～60%に。



### 一人ひとりの予防がインフルエンザの流行を防ぎます



#### マスクを着用

鼻やのどが潤って、感染の予防に。くしゃみやせきでウイルスが飛び散るのも防ぎます。



#### 規則正しい生活

十分な睡眠、規則正しい生活、バランスの取れた食事で免疫力がアップします。



#### 部屋の換気

窓を開けてウイルスを追い出しましょう。

#### 人混みを避ける

人がたくさんいると感染の確率が高くなります。



## 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!



休み時間になったら



換気しよう