



# 保健だより

令和6年11月11日(月)  
湖南中 保健室

10月は天候が安定しない日が多く、風邪症状や発熱で欠席する生徒が何人もいました。特に今年は急に気温が低くなる日が多く、衣服の調整や体調管理が難しかったのが原因かと思います。これからの時期はインフルエンザなどの感染症も流行していきます。まずは生活習慣である「早寝・早起き」や「毎日3食」を意識して、風邪に負けないような体づくりをしていきましょう。そして手洗いやアルコール消毒などの、感染症予防にも努めましょう。



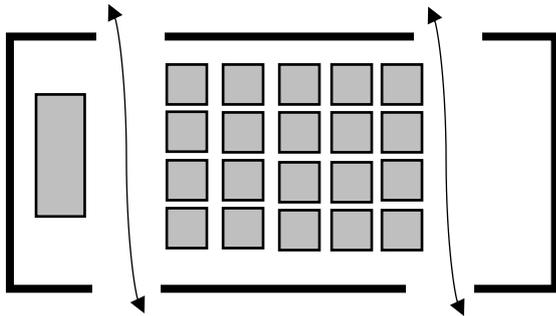
## ※寒いけど…大切な換気※

### 【効率よく行うために行ってほしいこと】

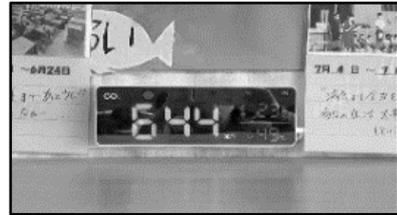
寒い冬が近づくと、風が冷たく窓を開けるのもおっくうですね。ですが、換気を行うのは感染症を防ぐには大切なことです。なるべく時短で効率よく換気を行うためにも、以下のことに気を付けて行いましょう！

#### ①空気にも【入口】と【出口】が必要

換気を行うには空気の循環が必要です。その際に、対角線上で空気の入替えを行うと、空気が滞ることなく循環されます。寒いかもしれませんが、短時間で空気の入替えをするには最適の方法です！



#### ②CO2モニターを活用しよう



各クラスにCO2モニターが設置してあります。基準を越えないよう、確認しながら換気を行いましょう。

基準	CO <sup>2</sup>	温度
学校環境衛生基準	1500ppm以下	17~28℃以下 冬季は18~20℃

## ※さまざまな病気について学ぼう※

### 【冬に流行しやすい感染症について】

冬に流行する感染症には、風邪症状と胃腸炎症状から始まるものがあります。またノロウイルスやインフルエンザなどの感染症は乳幼児や高齢者、抵抗力の弱い人が感染すると重症化しやすいです。万が一、感染してしまった時は、基本的な予防を行い、周りの人へ感染をひろげないように心がけましょう。

風邪症状	風邪	くしゃみ 鼻水 咽頭痛	風邪症状のある時は、「こまめに手洗い」「咳エチケット」「マスクの着用」を心がけ、感染拡大防止に努めましょう！
	インフルエンザ	発熱 咳 関節痛 咽頭痛 倦怠感	
	新型コロナウイルス	発熱 咳 咽頭痛 倦怠感 頭痛	
	溶連菌感染症	発熱 咽頭痛 リンパの腫れ	
	マイコプラズマ肺炎	持続する咳 発熱	
胃腸炎症状	ノロウイルス	嘔吐 吐き気 下痢 発熱 胃痛	胃腸炎症状のある時は、「吐物や便の適切な処理と消毒」が必要です。これらのウイルスはアルコール消毒が効かないので、次亜塩素酸を用いて消毒を行いましょう。
	ロタウイルス	白っぽい下痢	