

ほけんたより2月

ながさきしりつたかしましようちゅうがっこう ほけんしつ
長崎市立高島小中学校 保健室
令和5年2月8日

2月15日(水)は、第3回歯科検診です。

2月の保健目標:換気を正しく行おう。

寒くても換気しよう



換気をしないと...

体調不良になりやすい

空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。



感染症にかかりやすくなる

ウイルスが空気中に漂ったままになります。カゼなどの感染症を引き起こしやすくなります。



アレルギーを発症するかも

ホコリやダニ、カビなどがたまり、吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。



換気のポイントは“空気の流れ”



「感染症対策、自分ができるベストをつくそう！」

1月の身体測定後に、小学生のみなさんにお話をしました。

手洗い

動画をマネしながら手を動かして、まなく洗えてるかを確認し、手の洗い方をおさえました。

マスク

自分がウイルスを吸い込むのも、自分がウイルスを飛ばすのも抑えられることを動画で見て、すきまなくマスクをつける方法をおさえました。



換気

煙で充満した部屋を、片側の窓だけか両側の窓を開けて換気した様子を比べ、両側の窓を開けると効率的に換気できると学びました。

中学生のみなさんも小学生のみなさんも、「話をもっと詳しく聞きたいな〜」「もう1回聞きたいな〜」と思ったら、ぜひ松永先生に声をかけてください。休み時間などに動画を見せながらお話ししますよ♪

現在、長崎市内の小中学校でもまだまだ新型コロナもインフルエンザも流行しています。これだけ流行していれば、いつ自分が感染してもおかしくありませんが、感染症対策、自分ができるベストをつくそう!の気持ちで、なるべく感染せず元気に過ごせたらいいですね。

新型コロナ、インフルエンザ 出席停止の期間は?

○新型コロナ

感染者…発症日を0日目として7日、かつ、症状軽快後24時間が経過するまで。
濃厚接触者…感染者との発症日または住居内で感染対策を講じた日のいずれか遅い方を0日目として原則5日間待機。ただし、2日目及び3日目の抗原検査キットを用いた検査で陰性を確認した場合は3日目から解除可能。

○インフルエンザ

感染者…発症日を0日目として5日、かつ、解熱後2日が経過するまで。

