



ほけんだより11月

令和6年11月5日
河北中学校 保健室

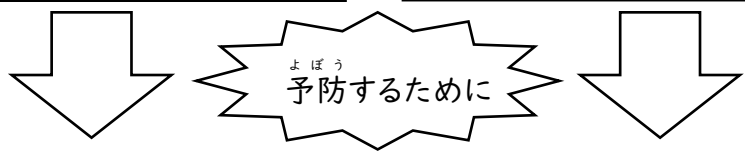
秋も深まり、寒さを感じる日が増えてきましたね。秋から冬にかけては、急激な気候の変化に体が追いつかないことで体調を崩しやすく、また感染症の元となるウイルスも活発になってきます。いつも以上に健康管理をしっかりと、予防に努めましょう！



＊秋冬になると風邪・感染症が増加する理由、知っていますか？

空気が乾燥することで、ウイルスが
停滞しやすく、空気中のウイルス量
が増える

乾燥や冷気で鼻・のどの粘膜が
潤いを失い、ウイルスを体の外に
排出する働きが低下してしまう



予防するために



手を洗おう



うがいをしよう



マスクをしよう



換気をしよう

きれいなハンカチできちんと
ふくところまでが手洗いです

ハンカチは咳をした時にも
つかえるよ！

保護者の方へ

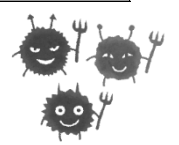
＊感染症による出席停止の期間について

感染症によって出席停止となる期間が異なります。今一度ご確認ください。

インフルエンザ		はっしょうご　はつねつ　よくじつ　にちめ　いつか　けいか 発症後（発熱した翌日を1日目として）5日を経過 し、かつげねつ　にちけいか 解熱してから2日経過するまで					
(例)	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
	はっしょう 発症			ねつ　さ 熱が下がった	げねつご　にちめ 解熱後1日目	げねつご　にちめ 解熱後2日目	とうこうかのう 登校可能
	しゅっせきていし 出席停止						

しん が た 新型コロナウイルス		はっしょうごいつか しょうじょう けいかい あと にかけいか 発症後5日経過し、症状が軽快した後、1日経過 するまで					
(例)	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
	はっしょう 発症				しょうじょうかる 症状軽くなった	しょうじょうけいかい こ にちめ 症状軽快後1日目	どうこうかのう 登校可能
	しゅっせうていし 出席停止						

マイコプラズマ肺炎	中学校では原則、出席停止になりません 症状が治まっていれば登校可能です
-----------	--



いい(11)く(9)き
11月9日は換気の日

換気のポイントは？

- 窓を1箇所開けただけだと
うまく風が流れない
(風の入口と出口が必要)
- 2箇所でも同じ方向の窓だと
新鮮な空気があまり部屋の
中を循環せず外に出ていく
- 2方向の窓を開けても
近い位置だと狭い範囲でしか
空気が循環せず非効率

2箇所、2方向、対角線上にある
窓を開けると、部屋全体の空気を
効率的に入れかえられます！

風が入りにくいときは
入口の窓は小さく開け、
出口を全開にするとよい