

お家の方にも見せてね

# 保健たより

11月号

令和6年11月6日

中島中保健室



- \* 11月9日はいい空気の日
- \* かせ・インフルエンザに注意
- \* マラソン大会で心肺機能アップ↑

先月は N<sup>3</sup>祭がありましたね。短い期間であれだけの成果が出せたのは本当に素晴らしいことです。協力する姿、楽しむところは全力で楽しむ姿、とても素敵でした👏お疲れ様。

これから日に日に寒い日が増えてきます。温かくして体を冷やさないようにしてくださいね。

おいしい冬メニュー



何が好き？

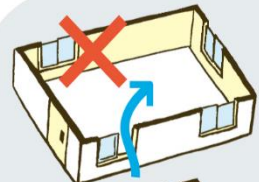
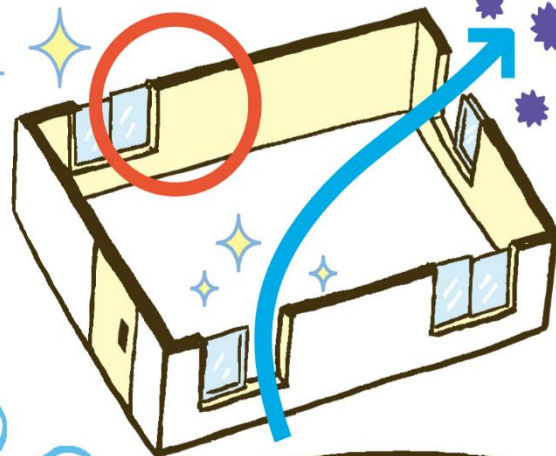


いい(11)くう(9)き

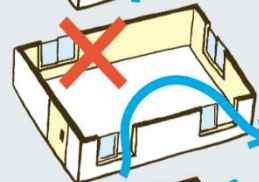
## 11月9日は換気の日

# 換気のポイントは？

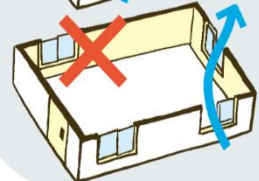
**2箇所、2方向、対角線上にある窓を開けると、部屋全体の空気を効率的に入れかえられます！**



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

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

## インフルエンザ流行の季節です～早めの対策を～

多くの医療機関では10月からインフルエンザの予防接種が始まっています。七尾市の予防接種については、右下のQRから閲覧できます。ご参考ください。

インフルエンザの出席停止期間は**発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで**です。つまり、インフルエンザに罹患した場合は、最低5日は学校を休まなければならないのでその分授業も遅れます。**特に3年生のみなさんは高校受験を控えています。早めの対策でインフルエンザを予防しましょう！**

### インフルエンザ!?

#### 登校再開はいつになる？

原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

発熱中 解熱 登校可能

発熱期間	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
2日間	発熱中	発熱中	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱
3日間	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱
4日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	解熱	解熱	解熱
5日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	解熱	解熱

- ※1 発症日翌日を1日目と数えます。
- ※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。
- ※3 表中の「発熱期間」の最後の日に解熱したとします。

R6インフルエンザ  
予防接種について



【七尾市 HP から】

## “マイコプラズマ肺炎” が流行しています



今年、全国的にマイコプラズマ肺炎が流行しています。主な症状は、発熱・倦怠感・頭痛・長引く咳等で、**咳は3～4週間続くこともあります。**さらに、熱が出ない、あるいは熱が上がったり下がったりを繰り返す場合もあるそうです。マイコプラズマ肺炎は、接触感染・飛沫感染のため、感染した人のくしゃみや咳からうつります。予防としては、手洗いうがい・咳が出るときはマスクをつけるようにしましょう。本校でも、数名罹患者が出ました。**罹患した場合は出席停止になります。診断を受けた場合は、学校までお知らせください。**

### ～マラソン大会の練習が始まっています～

毎年この時期になると、脳貧血や呼吸を荒くして保健室へ来る人が数名います。普段から大切なことですが、**特に睡眠不足に注意してください。**体調が崩れやすくなる原因となります。また、体力・やる気を下げる原因にもなります。理想としては、毎日7～8時間は睡眠時間を確保できるといいですね。※水分・塩分補給も忘れずに！

マラソン大会 11月15日(金) 予備日22日(金)

