



2月

保健だより

七尾市立七尾中学校
令和4年2月2日.....



欠席・遅刻等の連絡は
当日の7:55までに欠席連絡メール
必要な場合は電話で
お願いします。
七尾中学校53-7705

空気検査をしました。

1月28日1限目1の1教室(数学)
毎年この時期、学校薬剤師による専用器具を使った空気検査が行われます。
冬の換気方法などのアドバイスをしてもらいました。

温度と湿度を測定
アスマン通風乾湿計



冬の教室の適した環境

温度 18~20℃
湿度 30~80%
二酸化炭素濃度(CO₂) 0.15%以下

学校薬剤師の瀬川先生から

コロナ感染拡大防止のためにも、換気をしっかりしてほしいと思います。
外側窓とワークスペースの天窓を開け、教室内の空気を動かすことがポイントです。ただ、窓が開いていてもカーテンが閉まっていると充分ではありません。カーテンも開けてください。
寒い時期の換気は辛いと思いますが工夫して換気されていました。



二酸化炭素濃度(CO₂)を測定
ガス検知管



新型コロナウイルス感染症防止対策

石川県レベル2 感染拡大警報 !!

まん延防止等重点措置期間 1/27~2/20

オミクロン株については感染拡大の速度が非常に速く、現在石川県内においても新規感染者が増加しています。
三密の回避やマスク着用・こまめな換気・手洗いなど、基本的な感染予防策を徹底しましょう。

.....生徒の皆さん・お家の方へお願い

- ①発熱、体調不良の時は登校しない。学校に連絡ください。
同様に習い事や塾等も行かない。自宅で休養する。
同居している人が発熱の時も登校を控えてください。学校に連絡ください。
- ②同居家族でPCR検査陽性、濃厚接触者の場合登校を控えてください。
本来は行動制限はないのですが、(接触者の場合は感染リスクが高くない)接触者のPCR検査結果が判明されるまで登校を控えてください。
陽性:登校しない 陰性:登校可 学校に連絡ください。
まずは、かかりつけ医などの身近な医療機関に電話で相談してください。
- ③混雑した場所や感染リスクが高い場所への外出は控える。
- ④普段会わない人と会った時や、外出した時は「健康チェックカード」に記入してください。

新型コロナウイルス感染症に罹患(りかん)しているかどうかを確認するためにPCR検査等を受けることになった場合は、速やかに学校に連絡してください。

濃厚接触者かの判断 ポイント (厚労省など)

- 接触の期間 感染者が発症する2日前からウイルス排出しなくなる10日間まで(無症状者は検体採取から7日間)
- 接触の目安 マスクなどを付けずお互いに手を伸ばしたら届く距離で15分以上の接触した場合など

濃厚接触者になったらどうする? NHK

- ▶ 7日間は不要不急の外出控え
職場や学校には行かず自宅待機(10日間は感染対策の徹底を)
- ▶ 毎日朝・夕2回 検温
症状出たらかかりつけ医か医療機関受診

他の人に感染させてしまう可能性がある期間

発症の2日前から発症後7~10日
この期間のうち発症の直前直後で特にウイルス排出量が高くなると考えられています。ただ、無症状の場合もあるので基本的感染予防策が有効

参考資料: 石川県新型コロナウイルス感染症対策サイト・NHK特設サイト新型コロナウイルス



大きくなったね

令4/1/17現在

単位 身長 cm 体重 kg	男								女							
	身長				体重				身長				体重			
	4月	9月	1月	4月からの増減	4月	9月	1月	4月からの増減	4月	9月	1月	4月からの増減	4月	9月	1月	4月からの増減
1年	154.0	157.7	160.3	6.3	44.8	47.4	49.6	4.8	152.2	153.1	153.9	1.7	43.2	43.3	44.6	1.4
2年	161.2	162.9	164.7	3.5	51.8	53.8	55.6	3.8	155.5	156.4	156.7	1.2	48.1	49.1	50.5	2.4
3年	168.2	169.3	170.1	1.9	57.1	57.8	60.8	3.7	158.1	158.2	158.3	0.2	50.8	50.6	52.0	1.2

あなたは、どれだけ成長しましたか?
成長の時期や量は個人差があります。
20歳頃までは成長期です。大切にすごしましょう。
1ヶ月間で3kg以上の増減がある人は食生活だけでなく生活習慣も振り返ってみましょう。

年度末に「成長曲線」をお渡しします。