

いきいき ☆きら☆きら



(内容)
インフルエンザについて
換気について

令和5年11月
津幡中学校長 泉 智一
養護教諭 高木佑希恵

11月に入り、だんだんと肌寒い日も増えてきました。「昨日は暖かったけど、今日は寒い…」など、秋は日によって寒暖差が大きいです。特に、雨が降った後は気温が下がりやすく、注意が必要です。毎日天気予報を確認し衣服で調節していきましょう。



インフルエンザはやってきます!

インフルエンザの特徴は

- 高热
- 寒気
- 全身痛
- だるさ

普通のかぜ症状と合わせてこのような重い症状が急にでてきます……

部屋の加湿も心がけ、あたたかくして早く休む。

かかったかな…? と思ったら……

医師の診察を受ける

インフルエンザと診断されたら出席停止となります。

予防への心がけ・忘れずに

- 手洗い
- うがい
- しっかり睡眠
- バランスのよい食事
- 換気
- 体を動かす
- 人混みを避ける
- 漏れ冷めに注意

インフルエンザの出席停止早見表です。ご参考になさってください。

インフルエンザ出席停止期間早見表(登校目安)

発症後5日を経過しかつ解熱後2日を経過するまで

発熱中 🤒

- * 発症日翌日を1日目と数える
- * 発症とは、発熱したことをさす

解熱 😊

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	8日目
2日間	🤒	🤒	😊	😊	😊	😊	登校可能		
3日間	🤒	🤒	🤒	😊	😊	😊	登校可能		
4日間	🤒	🤒	🤒	🤒	😊	😊	登校可能		
5日間	🤒	🤒	🤒	🤒	🤒	😊	😊	登校可能	
6日間	🤒	🤒	🤒	🤒	🤒	🤒	😊	😊	登校可能

(裏もあります)

各クラスの保健委員が換気大臣として頑張っています。新鮮な空気にはリフレッシュ効果があり、脳の働きが活性化します。もちろん、感染症の予防にも効果的です。換気のご協力をお願いします。寒い場合は衣服で調節しましょう。

空気も 気持ちも 換気でリフレッシュ

換気をしないと...

二酸化炭素が増える



人は1日に480ℓもの二酸化炭素を出します。空気中に二酸化炭素が増えると酸素が不足し、頭痛や吐き気の原因にもなります。

カビやダニが発生しやすくなる



窓を閉めきっていると結露がしやすいです。結露ができると、カビやダニが発生しやすくなり、アレルギーなどの原因になります。

ウイルスや細菌がたどよう



室内にウイルスや細菌がとどまって、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。

においがこもる



汗やお弁当などのにおいがこもって、嫌なにおいになります。



換気のギモン Q & A



Q. 換気扇を回しておけば十分?

A. 特にたくさんの方が集まる教室の換気は、換気扇だけでは追いつかないことが多いです。窓を開ける換気も併用しましょう。

Q. エアコンがついていれば換気はいらないでしょ?

A. 換気機能のないエアコンだと室内の空気を温めたり冷たくしてまた戻しているだけ。有害物質は出ていかないので換気が必要です。

換気のやり方

空気の「入口」と「出口」ができるように2カ所以上の窓を開けましょう。

また、部屋の対角線の窓を開けると空気の通り道ができて効果的です。

