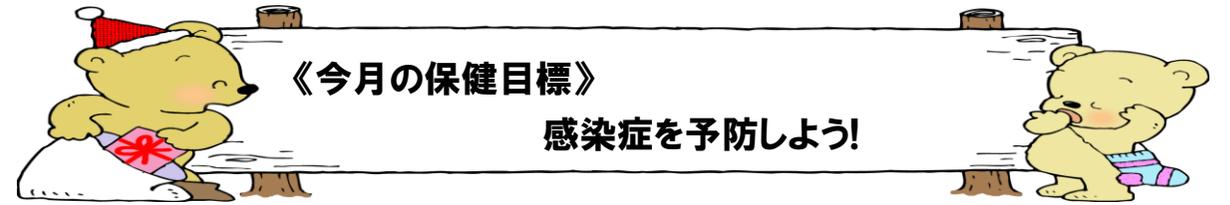


ほけんだより 12月

令和6年12月号
武里中学校 保健室



もう少しで冬休みが始まります。楽しい行事があったり、受験勉強に力を入れたり、生活のリズムが乱れやすい時です。十分な睡眠、食事、運動で免疫力を高め、手洗い、換気、密を避けるなど感染対策をしっかりと、有意義な冬休みを過ごしてくださいね。



《今月の保健目標》

感染症を予防しよう!

歯みがきキング結果発表



11月12日～22日の6日間、全校で取り組んだ「目指せ！歯みがきキング」。給食後の歯みがきを継続してできるように、保健委員会で呼びかけと実施調査を行いました。

歯みがきの様子



保健委員もしっかり仕事できていました。さすがです!!

クラス賞

1年1組・・・97.5% 1年3組・・・97.5% 2年1組・・・98.0%
2年2組・・・99.5% 2年4組・・・100% 3年1組・・・100%
7、8組・・・100%

保健委員会から実施率が高いクラスに賞状をお渡します。

感染症の主な感染経路

空気感染

飛沫の水分が蒸発した小さな粒子(飛沫核という)を吸い込むことで感染する。飛沫核の大きさは直径5μm以下。長時間空中を漂い、広範囲にひろがる。



飛沫感染

会話や咳、くしゃみなどで飛び散った病原体の含まれたしぶき(飛沫という)を吸い込むことで感染する。飛沫の大きさは直径5μm以上。自分の重力で1～2m以内で落下する。

エアロゾル感染

飛沫核よりは大きく、水分を含んだ細かい粒子がしばらくの間空中を漂い、それを吸い込むことで感染する。エアロゾル感染は空気感染と飛沫感染の中間的な概念とされている。



接触感染

病原体が付着したものを触った手で目や口、鼻などを触ることで粘膜から感染する。

発症日を入れてね。



登校再開日早見表



	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	
新型コロナウイルス	発症	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	登校再開	登校再開	登校再開	
発症	\ コロナもインフルもここは同じ / 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」						コロナは「かつ症状が軽快した後 1日を経過するまで」 インフルは「かつ解熱後 2日を経過するまで」			
インフル	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱	登校再開	登校再開	登校再開	