

# ほけんだより 12月

令和5年12月  
多摩市立鶴牧中学校  
校長 福田 洋一  
養護教諭 柄澤 美紅

12月に入り、いよいよ寒さも冬本番を迎えました。2023年も残り少しとなりましたが、今年はどうな1年でしたか？年の初めに立てた目標は覚えていますか？1年の終わりを元気に過ごせるように、体調管理に今一度気をつけて、感染症から自分を守りましょう。

## 冬も換気で感染症を予防しよう

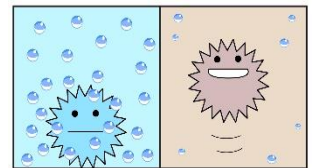


### 換気をしていないと・・・

- ・ウイルスが空気中に留まり、感染症にかかりやすくなる
- ・においや熱気が室内にこもり、室内に入るともわっとする
- ・ちりやほこりが溜まりやすくなり、アレルギー症状の原因になる
- ・二酸化炭素の濃度が上がり、頭痛などの体調不良につながる など

コロナウイルスなどのウイルスは、だ液などに包まれて、「飛沫」という状態で空気中に放出されます。飛沫が大きいほど、多量のウイルスが含まれます。大きな飛沫は重力の影響を受けやすいため、空気中に放出されてもすぐに落下し、空気中に留まることはありません。

しかし、湿度の低い冬場には、大きな飛沫の水分は蒸発し、地面に落下することなく小さな飛沫になります。水分が蒸発してもウイルスの量は変わりません。つまり冬場には、ウイルスを含む危険な飛沫が空気中にたくさん飛び交うことになるのです。



## 換気のポイント

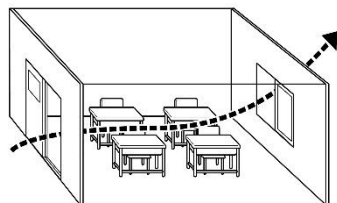
### <常時換気の場合>

- 対角線上の窓やドアを常に開けておく
- 空ける幅は10～20cm程度
- 

### <寒さが厳しく、常時換気が困難な場合>

- 休み時間ごとに5分程度換気をする
- 対角線上の窓やドアを全開にする  
(室内が寒くなったら終了)

常時換気が望ましいですが、気温の低い場合には休み時間だけでよいので、窓やドアを開けて空気の流れを作り、換気をしましょう。室内が寒くなったというのは、外の空気が十分に室内に入った合図なので、5分経たずとも換気を終了して大丈夫です。



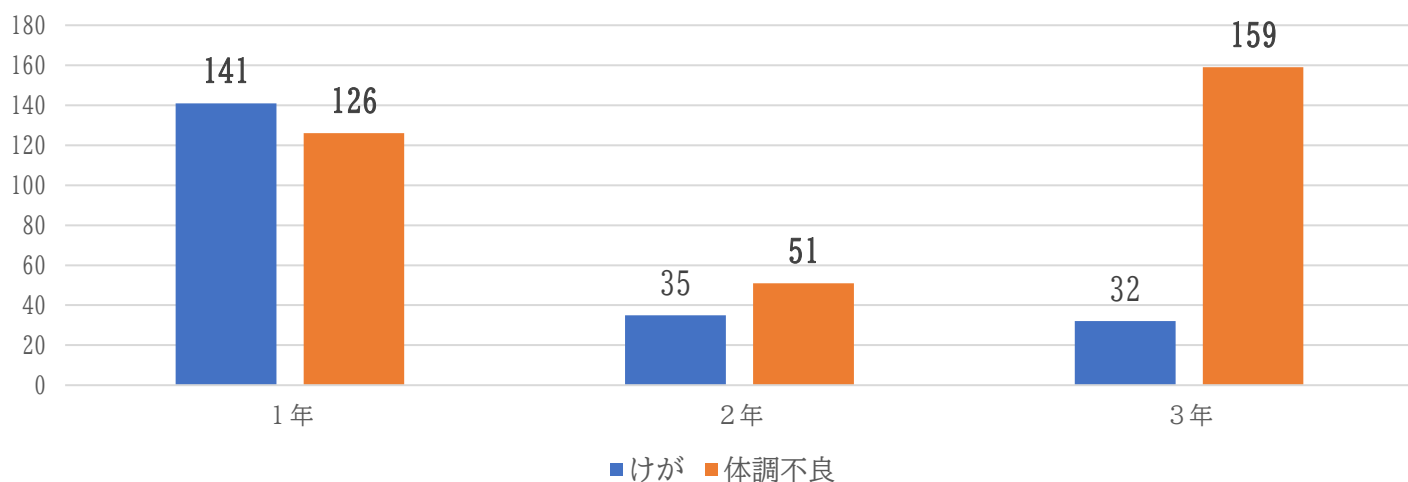
## キモチワルイ …吐き気・嘔吐

冬季に流行しやすいノロウイルスによる感染性胃腸炎で主症状としてみられる「吐き気・嘔吐」。他にも、乗り物酔い、食べすぎ・飲みすぎ、睡眠不足、きつい服やベルトによる締めつけなど、さまざまな原因で起こります。もし吐いてしまったときは途中でがまんせず、おさまるまで吐いてしましましょう。そして、吐いた後の対処は？

- ①うがいをし、残った嘔吐物を除去
- ②水分(スポーツドリンクなど)を補給
- ③楽な姿勢で休み、心身を落ち着かせる

## 2学期の保健室来室状況（12/4現在）

学年別来室状況



12月4日までの、2学期中の保健室来室状況です。全体として、けがによる来室が208人、体調不良による来室が336人、計544人でした。けがで最も多かったのは擦り傷、体調不良で最も多かったのは頭痛でした。また、2学期は体育で持久走が実施されたこともあり、体育後の来室がとても多かったです。持久走による体調不良での来室人数は、現時点で58人となっています。おそらく睡眠不足が原因だ、と話す生徒が多く見られました。毎日元気に生活するためには、日頃の健康管理が重要です。夜遅くまで無理をせず、睡眠時間をしっかりと確保して規則正しい生活を心掛けましょう。

### 保健室からのお願い

インフルエンザに罹患し出席停止となった際には、登校再開時に「出席停止解除願」の提出をお願いします。様式は、本校ホームページの各種届出よりダウンロードが可能です。

発症日を入れてね。

元気+回復

## 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
	日	日	日	日	日	日	日	日	日
新型コロナウイルス	★	症状軽快					登校再開		
	★		症状軽快				登校再開		
	★			症状軽快			登校再開		
	★				症状軽快		登校再開		
	★					症状軽快		登校再開	
インフルエンザ	★	解熱					登校再開		
	★		解熱				登校再開		
	★			解熱			登校再開		
	★				解熱			登校再開	
	★					解熱			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」