

健やか



春日井市立柏原中学校
保健だより
平成 27 年 2 月 3 日

2月3日は節分、4日は立春です。暦の上では春ですが、寒さはこれからが本番です。1月頃からインフルエンザが流行し、市内では学級閉鎖になっている学校が増えてきました。本校ではまだ学級閉鎖等はありませんが注意が必要です。寒さに負けず元気に過ごしましょう。

今月の保健目標



教室の換気に努めよう



1月20日に学校薬剤師の梅本先生に教室の空気検査をしていただきました。その結果をお知らせします。

	授業開始前 (放課に換気を行った)	授業開始 15 分後 (ストーブをつけて、窓を閉めきった状態)	授業開始 30 分後 (ストーブをつけて、窓を閉めきった状態)
二酸化炭素 (CO ₂)	500 ppm	1800 ppm	2000 ppm 以上
二酸化窒素 (NO ₂)	0.03 ppm (外気)		0.135 ppm

二酸化酸素は 1500ppm、二酸化窒素は 0.06ppm を超えないことが望ましいとされています。ストーブをつけて窓を閉めきると、どちらも 15~30 分で基準値を超えています。

~閉めきった部屋の恐怖~



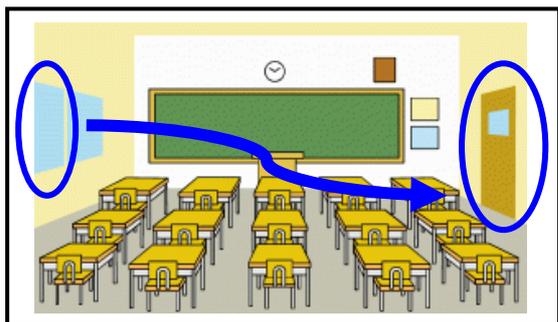
二酸化炭素→吐く息からどんどん排出！二酸化炭素が増えると、頭がぼんやりして集中力が低下します。

におい→人や物のにおいで独特の空気になり、気分が悪くなる場合があります。

ウィルス・細菌→閉め切った部屋はウィルス・細菌の天国！風邪ウィルスなどがたくさんいる空気を吸い続けることになります。

放課に5分以上窓を開けて換気をしましょう！

風邪やインフルエンザにかからないために、こまめに教室の換気をしてほしいと思います。正しい換気方法は、部屋の真ん中を風が通りぬけるように、対角に窓を開けることです。教室の窓だけでなく、廊下側のドアも開けて効率良く換気をしましょう。

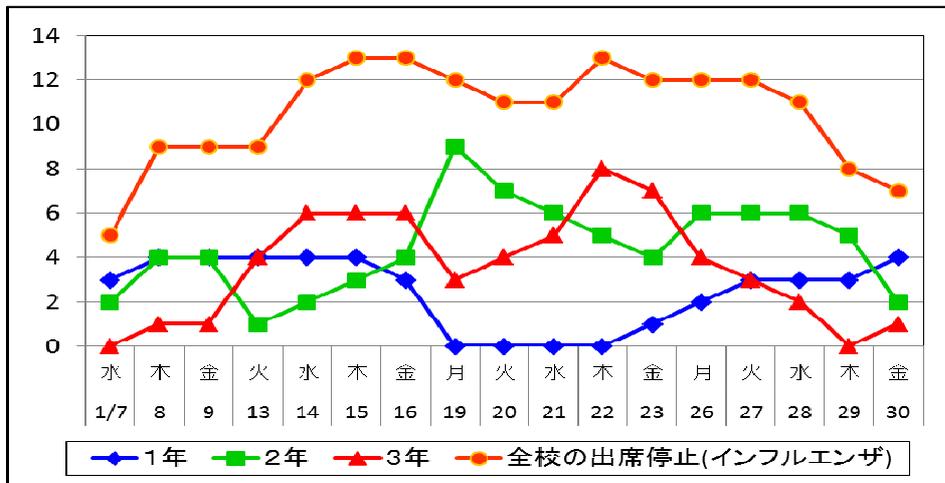


この間、授業中に教室のドアを少し開けている人を見かけました。授業中でも、空気が悪いと感じたら換気することは良いことです！



インフルエンザが流行しています！

柏原中学校1月のインフルエンザ患者の推移です。



インフルエンザと診断されたら・・・

必ず学校に連絡してください。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。発症日は、病院を受診した日ではなく、発熱が始まった日です。どんなに早く熱が下がったとしても、最低5日は出席停止となります。また、熱が下がった日によって、出席停止期間が延長していきます。

例えば・・・

発症日	発症後						
	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後5日目	登校可能	
出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止		
発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能
出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	

※ 解熱とは、平熱まで下がったことをいいます。



熱がすぐに下がることもありますが、インフルエンザのウィルスはまだ体の中に潜んでいます。必ず医師の判断、指示に従ってください。

出席停止の基準が変更されています！ (H24.4)

感染症	改正前	改正後
インフルエンザ	解熱した後2日を経過するまで	発症後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで
流行性耳下腺炎 (おたふくかぜ)	耳下腺の腫脹が消失するまで	耳下腺、顎下腺又は舌下腺の腫脹が発現した後5日を経過し、かつ全身状態が良好になるまで
百日咳	特有の咳が消失するまで	特有の咳が消失するまで又は5日間の適正な抗生物質製剤による治療が終了するまで

