

インフルエンザや感染性胃腸炎、かぜでお休みする人が出てきました。23日からは、冬休みに入ります。出かける機会が多かったり、塾の講習などで、普段より多くの人と接する機会が増えることでしょう。インフルエンザや感染性胃腸炎、かぜなどにかからないように、こまめに石けんで手を洗い、うがいをするなど予防に努めて、有意義に過ごしましょう。

インフルエンザ予防に努めましょう

こまめにうがい・手洗い 	バランスのよい食事 	しっかり睡眠
気温に合わせて衣服の調節 	肌着をきちんと着る 	部屋の換気をする
人混みを避ける 	適度に運動 	ストレス発散

感染性胃腸炎を予防しよう

病原体	・ノロウイルス、他のウイルス(お腹のかぜも)
感染経路	・感染力が強く、感染した人の便や吐いた物およびそれに汚染された手指から感染します。
症状	・感染して1~2日後に吐く、げり、腹痛などの症状が出ます。
予防	<ul style="list-style-type: none"> ・食事やトイレの後は、石けんで手指をしっかりと洗いましょう。 ・加熱する料理は、中心部まで十分に火を通しましょう ・吐いた物を片づける場合は、マスクや使い捨て手袋を必ず着けましょう。汚れた場所は、塩素系の漂白剤を薄めて消毒しましょう。アルコールでは除菌できません。 嘔吐物は、6%の漂白剤製品なら、50mlを3Lの水で薄める。食器の消毒には、10mlを3Lの水で薄めて消毒しましょう。

手洗いで感染症を予防しよう

- 手のひらを洗う
- 指の間を洗う
- カリカリ
- 爪の中を洗う 手の甲、手首を洗う
- 充分流す
- 清潔なタオルでふく

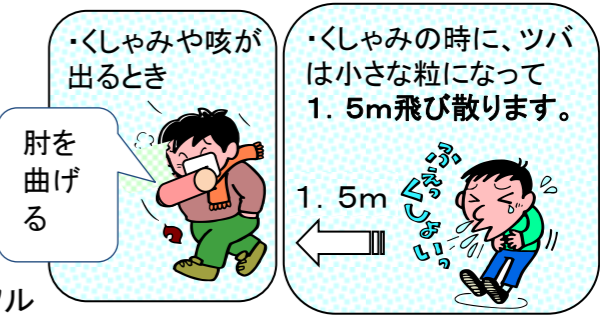
咳エチケットを守って、マスクをして人にうつさないようにしましょう

かぜやインフルエンザにかかっている人が、咳やくしゃみをする時、ウイルスをたくさん含んだツバなどが、空気中に飛び散ります。空気中にただよっているウイルスを他の人が吸いこんで、かぜやインフルエンザに感染します。

《 咳エチケット 》

- ・咳やくしゃみが出るときは、マスクをする
- ・咳やくしゃみが出るときは、肘を曲げて、その内側で口や鼻をおおい、ウイルスの飛び散りを防ぐ

みんなでこのような咳エチケットを守り、かぜやインフルエンザなどの感染症を他の人にうつさないことがとても大切です。



休み時間ごとに換気をしましょう

12/6~11に保健委員さんが、教室の空気の検査をしました。どういう検査かというと、教室の二酸化炭素濃度を測定し、空気の汚れ具合をみる検査です。教室の二酸化炭素濃度は、1500ppm以下が望ましいのですが、みなさんのクラスは、どうだったのでしょうか？

	(ppm)		
	1年生	2年生	3年生
1組	3300	1000	3000
2組	4800	2500	1500
3組	1700	1800	2000
4組	1800	2000	1500
5組	2000	3000	1500
6組	1700	2700	2000

窓を閉めきっていると...

- ①頭が痛くなる
- ②気持ちが悪くなる
- ③眠くなる
- ④かぜをひきやすい
- ⑤インフルエンザが流行しやすい

①~③は、酸素欠乏の症状です。

寒いけれど、休み時間は



CO2 ×34人

【教室】
* 常時前と後ろの出入り口上の窓1か所ずつ開けておきましょう

前出入口
後出入口

冬休み中も規則正しい生活をしよう

生活リズム崩さずに 早寝・早起き 	事故に注意! 	誘われても断る!
毎日少しでも運動 Walking! 	なぜ・インフルエンザ予防 手洗い うがいを 換気 	病気・異常の検査・治療 治しておけばよかった...

by 受験生