

ほけんだより 2月号

大阪市立歌島中学校
保健室
2021年2月8日

2月の別名に梅見月(うめみづき)があります。梅は厳しい寒さの後、春の訪れを告げる花です。季節は少しずつ春に向かっているのですね。とはいって、まだまだ寒さの厳しい日もあります。ウイルスに負けずに寒さを乗り越えて、元気に春を迎えるですね！



あなたの教室、きちんと換気していますか？

1月18日(月)5・6限、2年5組の教室で、学校薬剤師の橋本先生による教室の空気検査を実施しました。冬の寒い時期、窓やドアを開けて換気したくないと思いがちですが…。

裏面にも載せましたが、換気をしないと教室内の二酸化炭素濃度が高くなり、頭痛や吐き気、だるいなどの症状が出る可能性もあります。空気を入れ替えることで湿度も高まり、新型コロナウイルス感染症や風邪の予防にもつながります。

休み時間に5分間、窓を全開にして、空気も気分もリフレッシュしましょう！

2年5組のみなさん ご協力ありがとうございました！

保健室 来室状況

年明けからかぜや体調不良で休む人が増えていました。朝体温が平熱でも、学校で高熱が出て早退した人もいましたし、溶連菌感染症や感染性胃腸炎などの感染症も報告されています。

一方、昨年までと違うのは校内でのインフルエンザの発生が1月末現在ゼロであることです。マスク着用や3密を避けた行動など、みなさんの努力の現れですね！

油断は禁物ですので、みなさん引き続き感染症予防にご協力をお願いします。

1月の来室人数

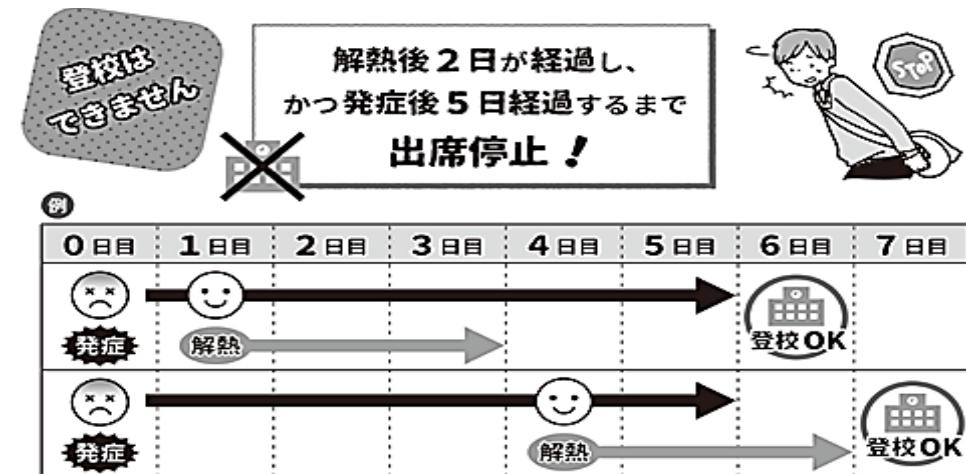
体調不良による来室…	148名
けがなどによる来室…	57名



手洗い、うがい、マスク、換気、バランスのとれた食事、十分な休養など、一人ひとり、引き続き感染症予防に力を入れてください！！

もう一度
確認を！！

★インフルエンザの場合★



★新型コロナウイルス感染症の流行に伴う場合★

①発熱(37.5℃前後)・咳などのかぜの症状がみられる場合

★医療機関を受診した場合……医師の指示する期間

★医療機関を受診しなかった場合……症状が治まって2日経つまで

②お子さまの感染が判明または濃厚接触者と認定された場合

③同居家族がPCR検査を受検することとなった場合

④同居家族に、かぜ症状や発熱が続くなどの症状がみられる場合

→①～④の場合は、わかった段階で必ず学校へご連絡ください。

引き続き、毎朝の検温、健康観察をお願いいたします。

カラカラ注意報!! のどにうるおいを！



温かいものをとろう♪
乾燥が進むと、のどに
痛みを感じるようになります。そのため、こまめに
水分をとりましょう。



うがいをしよう♪
うがいはのどを適度に
刺激して、粘液の分泌や血
行をよくしたり、のどの潤
いを保って、線毛の活動が
弱まるのを防いだりする効
果が考えられます。

その“じんどい”もしかして空気のせい？

閉めきった教室だと…

眠たい

吐き気がする

頭が
ボーッとする

せきがでる

体がだるい

頭が痛い

どうしてかな？

1 二酸化炭素が
たまるから



みんなの吐く息で
二酸化炭素の量がど
んとんアップ。体の
不調につながります

2 ウィルスが
たまるから



空気中をただよう
細菌やウィルスが体
に入り込むリスクが
高まります

3 ホコリや
ダニ・カビが
増えるから



アレルギーの原因
になります。知らな
い間に吸い込んでし
まっているかも…

みんなで協力して
空気を入れ替えよ。



- ◆ 対角線上にある窓やドアを2個所以上あけて空気の通り道をつくる
- ◆ 休み時間ごとにこまめに換気する

まだまだ寒い冬

こころもぽかぽか大作戦

作戦1

ふわふわ言葉を使う

「ありがとう」や
「大丈夫？」「いいね」と
優しい言葉選びを。
言わされた人も言った人も
こころが温まるよ



作戦2

いいところを 探してみる

友だちや自分のいいところに
目を向けてみよう。
イライラする気持ちも
落ちつくよ。



挑戦！

穴うめパズル



空いてるマスに入る漢字は何か？

