

2016年2月1日 大阪市立住吉中学校

1月15日に国立感染症研究所はインフルエンザが全国的な流行期に入ったと発表しました。19日以降、大阪市内でも学級休業を行う学校が増えています。

1月は住吉中では、インフルエンザで欠席する人がいませんでしたが、いつ感染するかわかりません。日頃から手洗い・うがいはもちろん、規則正しい生活で、しっかり予防しましょう！

**ウイルスが狙っているよ！**



ね ぶ ぜ く  
**寝不足**



つか  
**疲れ**

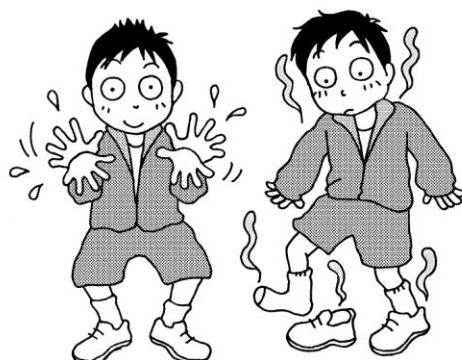


え い よ う ぶ ぜ く  
**栄養不足**

**（防寒！5℃以下は要注意）**



**（湿ったままにしない！）**



# 美肌効果も!? **しもやけ** 予防法

**（毎日入浴・軽くマッサージ）**



**（ビタミンE・Cで血行促進）**



# 教室の空気環境検査

1月18日に学校薬剤師の伊豆先生に、教室の空気環境検査をしていただきました。

## 【結果】

	測定結果	基準
気温	20℃（エアコン使用時）	冬期は 18～20℃
湿度	50～60%	30～80%
二酸化炭素 濃度	授業の始め : 0.15 授業の終わり : 0.28	0.15%以下



二酸化炭素濃度は、室内の空気汚染の指標とされていて、濃度が高くなると、頭がボーっとしたり、集中力が落ちる等、体の不調を感じることがあります。今回の測定では、45分間窓を閉め切っていましたが、基準値を超えていました。寒いからと言って、1時間、2時間換気せずにいたら、さらに基準値を超えることが予想されます。

## 換気をして、外の新鮮な空気を入れることが大切です！

実際、授業終わりは0.28%だったのが、休み時間に換気すると、次の授業の始まりには0.15%まで下がったそうです。

3時間目の休み時間に保健委員のみなさんが換気の放送をしていますが、他の休み時間も教室の窓とドアを開け、空気の入れ換えをしましょう！



## 保護者の皆様へ

### ○体調不良での早退が増えています！

ご家庭でも健康観察をしてください。また、早退時は保護者の方に連絡しますので、つながりやすい連絡先をお子様に伝えていただきますよう、よろしくお願いいたします。

### ○食物アレルギーに関する提出書類・提出時期が来年度より変更になります。

1、2年生で今年度の書類を提出していただいている方には、明日に来年度の必要書類を配付します。2月26日（金）までにご提出ください。

また、年度途中で新規に発症した等ありましたら、速やかに学校までご連絡いただきますよう、よろしくお願いいたします。

### ○申請忘れ・提出忘れにご注意ください。

学校管理下でのけがで病院受診した場合、日本スポーツ振興センターの「災害給付制度」の対象になります。書類提出がまだの人は、早めに提出してください。（時効がありますのでご注意ください）