

保健室



2023.2.2
豊中市立第十七中学校



明日は節分～立春・・・春は名をみの風の寒さよ～♪ (早春賦歌詞)

2月は如月。着更着ともいわれ、着て更に着るくらい寒い時期を表します。

この時期は空気も乾燥しています。3年ぶりにインフルエンザの流行がみられます。新型コロナウイルス感染症予防対策とインフルエンザ予防対策は同じです。新型コロナがインフルエンザと同じ5類に変わっていくような情報もありますが、

基本の感染症対策は、しっかり続けましょう。

手洗い・うがい 咳エチケット (マスクも含む) 体調チェック
きちんと食事 しっかり睡眠 適度な運動 換気

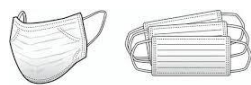


【インフルエンザの出席停止期間】

発症(発熱)から翌日を1日目とし5日を経過するまで、かつ解熱後2日目を経過するまで

発症日	発症後								
	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
発症後1日目に解熱した場合	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目			登校可		
発症後2日目に解熱した場合	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目		登校可		
発症後3日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可		
発症後4日目に解熱した場合	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	
発症後5日目に解熱した場合	発熱	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

※幼児では解熱後3日目まで



「マスクを引っ張り合って、ちぎれた!」「体育の後、マスクがなくなった!」という人がいます。マスクの管理をしっかりとしましょう。必ず予備のマスクをかばんに入れておいてください。

教室の換気、しっかりできていますか?



1月30日3時間目、3年2組で学校薬剤師さんが、教室の空気検査をされました。2時間目が終わって休憩時間中は、教室のすべての窓・扉を全開にして、3時間目の開始時に、廊下側扉と反対側の窓それぞれ1カ所を20cm開けて、測定を始めました。

※コロナ禍での二酸化炭素(CO₂)濃度基準、1000ppmを超えない。超えた時は、更に窓の開放を広げる。

	休憩時間	授業開始	5分後	15分後	30分後	40分後
CO ₂ 濃度(ppm)	670	690	740	1190	800	780
温度(℃)	15.1	15.9	16.3	17.6	18.2	18.1

【学校薬剤師さんより】

授業開始15分でCO₂の基準を超えました。窓扉をもう少し開けておく必要があります。測定は20cm窓扉を開けておこないましたが、超えた時点で窓を30cm開けました。すると、基準値に戻りました。教室では、窓扉を対角線上2カ所30cm開けるのが望ましいと思われます。寒い時期ですが、換気をしっかりしてください。

十七中は自由服です。自由服という利点を生かして、防寒を考えた服装を工夫しましょう。また、太陽光が入る時やモニターを見る時、カーテンを閉めますが、閉めたままだと換気ができません。授業後はカーテンを開けて換気をしてください。廊下側カーテンは開けておきましょう。

換気はウイルスの繁殖を抑えるだけでなく、換気をしないでCO₂濃度が上がると脳の働きにも影響してきます。新鮮な空気を吸うとスッキリ!という経験、ありませんか? 換気をして学習効率を上げましょう。



カルシウムだけじゃない! 牛乳には、身体作りに必要な栄養素が効率的に含まれています。

カルシウム

骨や歯を形成
神経の興奮を抑える



ビタミンB群

B2は皮膚や粘膜を健康に保つ
B12は赤血球を作る

乳糖

ブドウ糖はエネルギー源
ガラクトースは脳の組織の発達にかかわる

たんぱく質

筋肉や臓器を形成
免疫力を高める

乳脂肪

効率よく消化吸収され、ビタミンの吸収を助ける働きがある