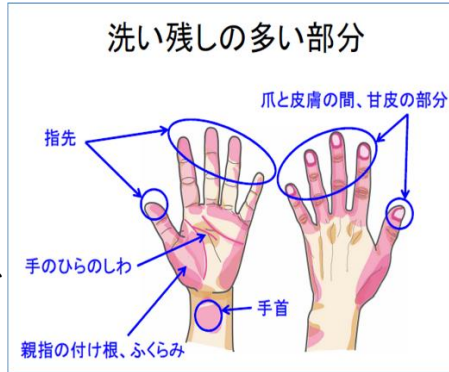


ほけんだより

2023年12月
初芝富田林高等学校
初芝富田林中学校
保健室

感染症予防の基本 手洗い

かぜ・インフルエンザの流行シーズンになりました。さらに、新型コロナウイルスはもちろん、ノロウイルスによる感染性胃腸炎など他にも気をつけたい感染症があります。これらの病気の予防に欠かせないのが「手洗い」です。手洗いは石けんを使い十分に泡立て、30秒以上こすり洗いをして、水で洗い流すことにより、細菌やウイルスが大幅に減少します。指先、手首などは洗い残しが多い部分なので気をつけましょう。

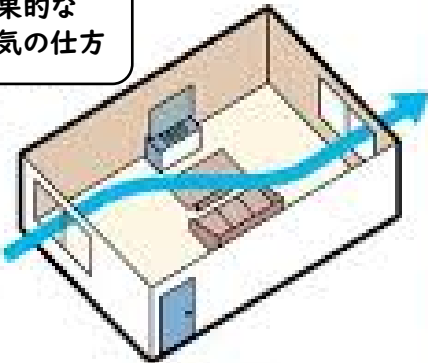


(厚生労働省ホームページより 公益社団法人日本食品衛生協会作成資料)

教室の換気できていますか？

教室のようにたくさんの方がいる場所では、暖房機器だけではなく、呼吸によって排出される二酸化炭素やほこりなどで空気が汚れやすくなります。二酸化炭素の濃度が高くなると、頭痛・吐き気などの体調不良、集中力の低下、眠気が起こりやすくなります。また、密閉された教室ではインフルエンザなどの感染症が広まりやすくなるので、寒くても窓やドアを開けて空気を入れ換えましょう。

効果的な換気の仕方



- 教室の外側と廊下側を対角線上に2カ所以上開けて、空気の通り道を作る
- 常時換気が可能な場合は、窓やドアの幅を5～10cm程度開けておく
- 常時換気が困難な場合(気温の低い日)は、休み時間ごとに5～10分窓やドアを全開にする

のどの乾燥対策アレコレ



発症日を入れてね。

新型コロナウイルス・インフルエンザ

元気回復

登校再開日早見表

	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
	日	日	日	日	日	日	日	日	日
新型コロナウイルス	★	症状軽快					登校再開		
	★		症状軽快				登校再開		
	★			症状軽快			登校再開		
	★				症状軽快		登校再開		
	★			🦠			症状軽快		登校再開
🦠	コロナもインフルもここは同じ / 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」						コロナは「かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」 インフルは「かつ解熱後2日を経過するまで」		
インフル	★	解熱					登校再開		
	★		解熱				登校再開		
	★			解熱			登校再開		
	★				解熱			登校再開	
	★					解熱			登校再開

※ 発症日とは、症状(発熱など)がみられた日です

新型コロナウイルス・インフルエンザに感染した場合は、出席停止届(保護者記入)の提出が必要になります。学校ホームページ右上の「在校生・保護者の皆さまへ」からダウンロードできます。保護者の方に記入していただき、登校再開日に担任へ提出してください。