

ほけんだより



令和6年11月8日

立川市立立川第二中学校

校長 山口 聡

養護教諭 中島 千恵

日中は暖かい一方、朝夕は気温が低く、秋から冬へと季節が移っていくのを感じます。一日の寒暖差が大きいと、体を維持するためのエネルギーが余分に必要となり、疲れが溜まりやすくなるそうです。食事をしっかり摂る、お風呂にゆっくり入る、十分な睡眠をとるなどして、疲れを溜め込まないように工夫して生活しましょう。

☆☆☆ 11月の保健目標 ☆☆☆

姿勢を正しくしよう！



整形外科（運動器）検診について

日時：11月27日(水) 13:00～場所：保健室（予定）

整形外科校医の林先生による検診。

※希望者と1学期の内科健診でおすすめされた生徒が対象。（希望調査実施済）

感染症情報

10月の主な感染症報告はマイコプラズマ感染症、溶連菌感染症（※）でした。

特にマイコプラズマ感染症は都内において現在も患者数が増え、注意喚起をしています。

※学校感染症として、それぞれ出席停止の措置をとります。医療機関を受診し、「罹患・治癒証明書」を記入してもらい、登校を始める日に担任の先生に提出してください。

～マイコプラズマ肺炎の症状、感染経路と感染予防のポイント～

◆2～3週間の潜伏期間の後、発熱、全身倦怠感、頭痛などの初発症状が現れます。咳は初発症状から3～5日後から始まることが多く、経過に従って徐々に増強し、解熱後も3～4週間程度続きます。

◆細菌が含まれた咳やくしゃみを吸い込んだり、手についた細菌が口に入ったりすることで感染します。

◆流水や石けんでこまめに手を洗い、自分専用のタオルで手を拭きましょう。

◆咳やくしゃみをする時には口と鼻をハンカチでおおう、場面に応じてマスクを着用する等の咳エチケットを心がけましょう。



予防、拡大防止のために、こまめな手洗いや咳エチケット等の基本的な感染防止対策を一人ひとりが心がけてください。咳が長引くなどの症状がある時は、医療機関を受診しましょう。

（保健医療局資料より一部抜粋）

【インフルエンザについて】

例年 12 月から 3 月にかけて流行しますが、昨年から散発的にインフルエンザが発生しています。

症状 発熱、頭痛、全身倦怠感、筋肉痛、咳、鼻水等

※症状が出た場合は早めに医療機関を受診しましょう。診断を受けましたら、学校に連絡してください。

出席停止期間 **発症後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで**

「出席停止」になりますので、登校を始める日に「インフルエンザ登校届」を担当の先生に提出してください。(二中HPよりダウンロード可)

《インフルエンザ出席停止期間早見表》

| | 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 |
| 例1 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 | 発症後 4日目 | 発症後 5日目 | |
| | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 登校可能 |
| 例2 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 | 発症後 5日目 | |
| | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 登校可能 |

いい(11)くう(9)き

11月9日は換気の日

換気のポイントは？



窓を1箇所開けただけだと
うまく風が流れない
(風の入口と出口が必要)

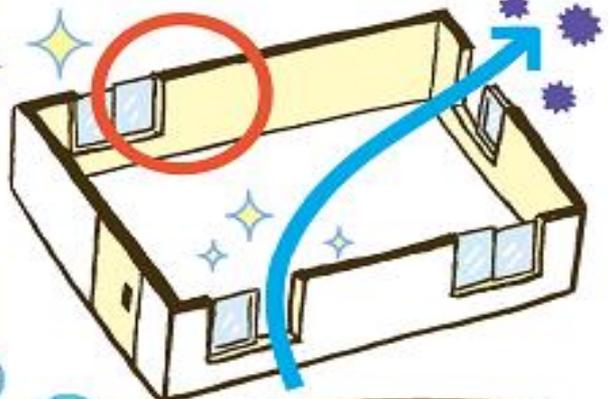


2箇所でも同じ方向の窓だと
新鮮な空気があまり部屋の中を循環せず外に出ていく



2方向の窓を開けても
近い位置だと狭い範囲でしか
空気が循環せず非効率

2箇所、2方向、対角線上にある
窓を開けると、部屋全体の空気を
効率的に入れかえられます!



風が入りにくいときは
入口の窓は小さく開け、
出口を全開にするとよい