

# ほけんだより

令和6年11月号

徳島県立阿波高等学校 環境・厚生課

10月から、風邪症状を訴える人が増えています。知ってのとおり、風邪もウイルスによる感染症です。基本的な感染症対策はできていますか？

自分の体の免疫機能を高めるために、あなたは何をしていますか？

◆保温★栄養バランスのよい食事★適度な運動★手洗い★マスク★換気★etc◆

## ☆「世界トイレの日」とは？

世界ではいまだ、3人にひとりがトイレを使えない現実があります。トイレがない人たちは、バケツやビニール袋、屋外で排泄したりしています。

便には、病気を引き起こす細菌がたくさん含まれています。トイレがないところでは、細菌が様々な所から体内に侵入し、それが原因で、免疫力の弱い子どもたちは下痢を発症し、1日に800人以上が命を落としています。

そんな、トイレにまつわる問題を、世界のみんなで考え、少しでも改善していくために、2013年、国連は毎年11月19日を「世界トイレの日」と定めました。



## ☆感染症による出席停止について

「学校において予防すべき感染症」にかかった場合は、主治医の特別な指示がある場合を除き、決められた期間を守り十分に療養してください。

登校可能になったら、所定の用紙を担任から受け取り、必要事項を保護者に記入してもらい、処方薬の説明書(写)などを添えて学校に提出してください。

インフルエンザの出席停止期間：

発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで。

新型コロナウイルス感染症の出席停止期間：

発症した後5日間。ただし症状軽快後1日を経過していること。

## ☆教室のCO<sub>2</sub>濃度は1000ppm以下をキープ！

空気の入れ換えをしないと、頭が痛くなったり、眠くなったり、気分が悪くなったりすることがあります。空気中の二酸化炭素が増えているからです。また、かぜやインフルエンザにかかっている人が、せきやくしゃみをする時、1回あたり10万個を超えるウイルスが口や鼻から飛び出すと言われていいます。窓を閉め切って空気が流れないと、空気中にはウイルスなどいろいろなものが漂っているということになります。

ウイルスを外に出すだけでなく、気分良く過ごすためにも空気の入れ換えをすることはとても大切です。教室のCO<sub>2</sub>濃度を確認し、1000ppm以上の時は、窓を全開にして換気しましょう。

11月9日は換気の日  
換気のポイントは？

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果的に入れかえられます！

窓を1箇所開けただけでは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

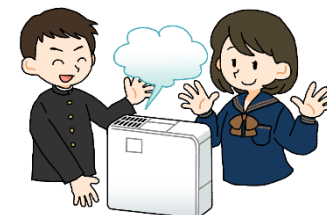
2方向の窓を開けても近い位置だと狭い範囲でしか空気が循環せず非効率

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

## ☆加湿器を活用しよう

冬の感染症対策として、11月から各HR教室に加湿器を設置します。適切な湿度(50~60%)を保って、鼻や口の気道粘膜の防御機能を守りましょう。加湿器にカビや雑菌が発生しないように、水タンクの水は毎日取り替えましょう。

加湿器に空気清浄機能はありません。常時廊下側と窓側を対角に開けて換気をしましょう。



出典：日本ユニセフ協会ホームページ、健康教室(東山書房)