



ほけんだより 2月号

海道小 保健室 R7. 2



2月は1年の中でいちばん寒い時期といわれています。

そして空気が乾燥しているため、感染症が流行しやすい時期でもあります。体調に注意して元気に学校に登校できるようにしましょう。これからまだまだ寒さはつづきます。気持ちをひきしめて感染症対策にはげんでいきましょう。



2月の保健目標
外で元気にあそびましょう。
ひふをきたえて、
じょうぶな体をつくろう。

海道小のインフルエンザの発生数

12月	27名 (学級休業中の発生数はふくまれていません)
1月	12名



昨年12月は、宇都宮市全体で学級・学年休業のクラスが数多く出ました。海道小でも2クラス学級休業がありました。1月になりインフルエンザの発生はあるものの、欠席者数も落ち着いていました。引き続き、ご家庭でもうがい手洗いの徹底や、咳エチケットなどのご協力をよろしくお願いいたします。また体調がすぐれないときは、無理をしないようにゆっくり休養させてください。

マスクの効果について



不織布・布・ウレタン
どれも効果はあります

正しくマスクをつければ、ウイルスをはきだす量も吸いこむ量も少なくなります。ウイルスは空気中にたどいますので、換気（空気の入れかえ）も大切です。正しくマスクをつけて、換気を組み合わせることで、インフルエンザに感染するリスクを大きく下げられます。

しかし、ずっとマスクをしていると、酸欠のような息苦しさや頭痛などがあらわれ、ねむけや肩こりなど全身にえいきょうをあたえ、気づかないうちに体にふたんがかかっている場合があります。

自分に合ったマスクのつけかたを工夫してみてください。

教室の二酸化炭素濃度を調べてみました

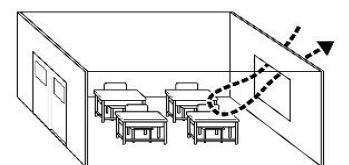
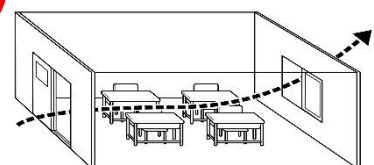
業間休みにどのくらい教室の空気がよごれているのか検査をしました。

教室のへいきん値
500ppm~900ppm

OK!!

休み時間に、窓が開いていなかったり、開いていても小さくしか開いてなかったりするクラスがあり、1000ppmを超えてしまうクラスがありました。

1000以上は要注意!! 空気がよどんでよごれていてインフルエンザや新型コロナウイルスなどの病原菌が教室にうようよしている危険な状態をしめしています。



窓とドアを どちらもあけましょう。