

元気あい!



ありんこパワー

国本中学校保健だより
令和4年12月5日

12月になり朝晩の冷え込みを一層感じるようになりました。しかし、日中の気温が高い日もあるので、寒暖差への対応ができるようにしましょう。下着には、保温のほかに吸湿の効果があり、皮膚を衛生的に保つことができます。自分に合った素材の下着を選んで、冬を快適に過ごしましょう。

7℃から2℃の保温効果

下着を着ると、上着との間にあたたかな空気がたまるため、ポカポカ体があたたかくなります。その保温効果はなんと2℃!

上着の重ね着をするよりも、一枚の下着で快適に♡



《寒暖差対策》

ポイント①

下着（肌着）は体にぴったりあうサイズを着る。

ポイント②

じょうずな重ね着をして、服と服の間に空気の層を作ろう。

アンダー（下着）＋インナー（シャツ）＋ミドル（セーター）

ポイント③

3つの首、「首・手首・足首」を保温しよう。

マフラー、手袋、靴下などを上手に使おう。



加湿器と二酸化炭素モニター

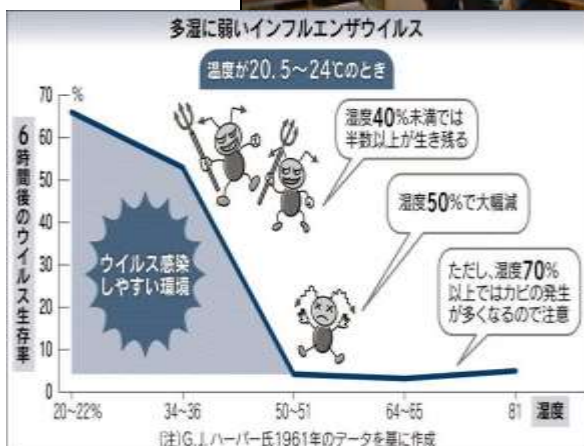
PTAの予算より「大型加湿器」と「二酸化炭素濃度測定器」を購入していただきました。

加湿器も二酸化炭素濃度測定器も感染症の予防のために有効活用できます。ありがとうございました。



湿度は
50~60%

二酸化炭素濃度は
1000 PPM 以下



感染症ウイルスの飛沫は、湿度の高い状況ではすぐに地面に落下してしまいましたが、乾燥すると遠くまで飛んでいく事がわかっています。湿度が40%以下になるとウイルスの飛沫の水分が蒸発して軽くなるため浮遊する時間も長くなります。感染症の予防のために湿度は60%を維持できるように加湿します。

☆・♪・🏠 感染症予防のご協力をお願い 🎁・♪・☆・🎵・☆・♪・🎵

今年の冬は、たくさんの報道にもあるように、インフルエンザと新型コロナウイルスのダブル流行が懸念されています。学校でも感染対策を引き続き行いますが、ご家庭でもご協力をお願いします。

- ① 学校での体調の急変により保護者の方に連絡をする場合があります。勤務先や急な連絡先の変更などもお子様との共通理解をお願いします。
- ② 頭痛・だるい・発熱やかぜ症状があるなど体調が悪い場合は家庭で休養に努めてください。ご家族にそのような症状がある場合も登校を控えていただきますようお願いいたします。



感染症にかかってしまったら

1 インフルエンザの証明について (インフルエンザ経過報告書)

インフルエンザと診断された場合、治って登校をする際に、「インフルエンザ経過報告書」(右記)が必要です。インフルエンザ経過報告書の用紙は、宇都宮市や学校のホームページからダウンロードできます。

インフルエンザ経過報告書①～⑥は医療機関が記入となっておりますが、必要なことをお聞きして保護者の方が記入してもよいことになっております。
⑦の体温の経過は保護者が記入してください。

2 新型コロナウイルス関係について (検査・濃厚接触・陽性の場合)

新型コロナウイルスの検査の結果や濃厚接触になられた場合、陽性者になった場合いずれも学校に提出する書類はありません。

しかし、お聞きしたいことがありますので、必ず学校に電話をしてください。



- ①新型コロナウイルスが疑われるため、抗原・PCR検査を受ける場合
 - ・現在の症状、検査を受ける日、結果がでる日、その結果
- ②濃厚接触者になる場合
 - ・陽性者との関係、休養期間、登校再開予定日
- ③新型コロナウイルス陽性となった場合
 - ・症状、発症日、家族の様子、休養期間、登校再開予定日