

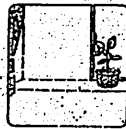
ほけんだより

令和 2 年 2 月 7 日
町田市立薬師中学校
保健室

～かぜ予防のために～

2019年度インフルエンザにかかった(疑いも含む)生徒は、2月7日(金)現在、ききょう4人、1年8人、2年3人、3年1人です。(冬休みにかかった生徒は含んでいません)2月、3月、皆さんがかぜにかからないように予防に努めましょう!かぜ予防はみんなが毎日取り組むことが大切です。

換 気



2月6日(木)2校時、学校薬剤師の土屋先生に教室の空気検査をしていただきました。検査場所は1年3組です。湿度は20%と低かったです。二酸化炭素濃度は平均1163ppmでした。基準は1500ppm以下が望ましいとなっています。土屋先生より空調が順調で問題なくコントロールできている、ただ、湿度が低いのが心配という助言を受けました。

しめきった教室には、かぜのウイルスや皆さんが吐き出す二酸化炭素がたくさんたまっています。こんな空気の中にいると、頭はボンヤリ、気分はイライラ、かぜもひきやすくなります。休み時間、保健委員が窓を開けることになっています。(ウイルスや二酸化炭素を追い出し、きれいな空気に入れかえます)寒さが気になる人もいるかもしれませんが、かぜ予防のために必要なことです。協力してください。

換気をして・・・空気スッキリ 気分もスッキリ!

手洗い



いろいろなものに触れることが多い手。皆さんが思っている以上に汚れています。いろいろなものとは、かぜやインフルエンザのウイルスも当然含まれます。ですから、ウイルスを洗い流す手洗いは、感染症を予防する上でとても大切です。石けんを泡立て、すみずみまで洗いましょう。水を流す時間は30秒を目安に!(結構長いです)石けんは保健委員が点検していますが、なくなったことに気づいた人はクラスの保健委員に連絡してください。

インフルエンザ予防に有効なアルコール手指消毒剤は保健室前に設置しています。ポンプを押すのは1回で十分です。まんべんなく擦りこみましょう。

マスク



マスクやハンカチは各自が用意するものですが、落としてしまったときなどは保健室にきてください。