

ぽけんとより

令和7年11月21日
町田市立堺中学校



落ち葉の季節になり、秋から冬へ移り変わっていますね。
長い2学期もあと1ヶ月となり、まとめの時期になります。
体調管理に気を付けて、落ち着いて過ごしましょう。

インフルエンザ予防！ 続く!!

11月に入りインフルエンザにかかる人が増えて、2年生に流行が発生し、11月10日(月)に2年生2クラスに学級閉鎖を行いました。

11月4日(火)~19日(水)の間にインフルエンザで欠席した人は、全校で46人！ 短い期間に多くの人がかかっている状況に、インフルエンザの感染力の強さを感じます。

現在、今回の流行は落ち着いてきましたが、まだまだインフルエンザの流行シーズンは続きます。インフルエンザへの注意と予防を心がけてください。

まだまだ注意!!

インフルエンザ

こんな症状が、突然起こります



●発熱 ●関節や筋肉の痛み ●全身のだるさ ●寒気 ●頭痛

早めに休養を!!

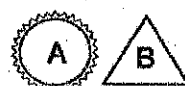
かかりやすいのは、こんなとき



予防接種の効果は、いつまで続く?

接種後2週間から約5カ月間。シーズン終盤の流行に気を付けて!!

1シーズンに2回かかることもある?



異なる型のウイルスに感染する場合があります。



窓をあけて きれいな空気!

寒い季節、教室の暖房はクラスのみなさんを暖めてくれる大切なものですね。しかし「寒いから」で換気なく暖房を連続使用していると、みなさんの健康や体調に影響してしまいます。

閉め切ったままの教室は・・・?

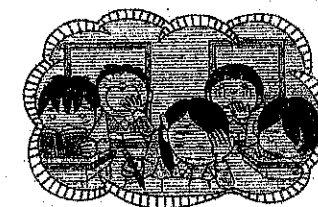
下の表は、学校薬剤師の先生に行っていた教室の空気検査の結果です。

検査日		令和7年11月5日(水)		検査時間		2校時		天候		曇		※ 教室の適切な基準値	
検査時間帯		温 度		二酸化炭素濃度		※ 1500ppm 以下							
授業開始時		21.0℃		教室前側		800ppm		教室後側		900ppm			
授業終了時		21.0℃		教室前側		↓ 1100ppm		教室後側		↓ 1000ppm			

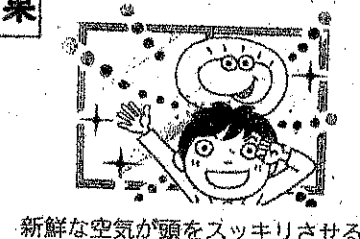
☆ 時間の経過とともに、二酸化炭素濃度が増加しています。↓

☆ 換気をしないままにしていると・・・

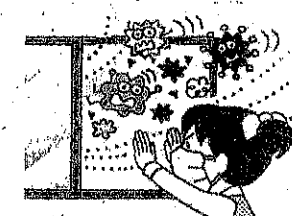
- 呼吸で吐き出している二酸化炭素や室内のほこりが溜まる。
- 暖房による乾燥が強くなる。
- 感染症の感染リスクが高まる。



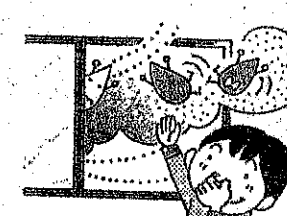
換気の効果



新鮮な空気が頭をスッキリさせる



細菌やウイルスを外へ出す



湿気やにおいがとれる

効果的な換気の方法は2つ!

効果的な換気の方法は、2か所以上の窓を開けて空気の通り道をつくることです。対角線上にあるドアと窓を開けると教室全体に空気が通り、効果的に換気ができます。

①授業中 窓とドアを少しだけ開けて常に換気

教室の対角線上の廊下側ドアと窓を5~10cm位開けておくと、常に換気ができています。

②休み時間 窓とドアを全開にして空気の入れ替え

休み時間に、対角線上のドアと窓を全部開けて、一斉に空気を入れ替えましょう。

