

12月になり、気温が低くなってきました。特に朝晩は冷え込みがつかく感じる人も多いと思います。これからの時期は、感染症が最も流行します。今年はインフルエンザの流行が例年よりとても早く、上三中でもすでにインフルエンザにかかった生徒は多いです。今後も手洗い・うがいや咳エチケットに気を付けていきましょう。

今月の保健目標 換気をしよう

集団生活では換気はとても重要です。冬は窓を開けると風が冷たいので、換気を忘れてしまいがちですが、そうすると汚れた空気のまま生活することになります。

感染症対策のため、換気をして、新鮮な空気と入れ替えましょう。また、長時間、窓を閉めた状態では、空気中に二酸化炭素が多くなり、頭痛などの症状が現れるかもしれません。換気を心掛け、教室の環境を整えましょう。



冬に流行しやすい 感染症		
インフルエンザ	ノロウイルス	新型コロナウイルス
		
特徴	特徴	特徴
通常の風邪と比べて、急激に強い症状が現れる。	感染力が非常に強く、感染者の排泄物やおう吐物などからも感染する。	風邪のような軽い症状から、強い発熱や呼吸器症状まで幅広い。
潜伏期間	潜伏期間	潜伏期間
1～3日	1～2日	2～4日程度
症状	症状	症状
38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒 など	吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱 など	咳、のどの痛み、37.5度以上の発熱、倦怠感、味覚障害 など

保護者の皆様へ

インフルエンザが流行していますが、朝、体調が悪いにもかかわらず、登校してくる生徒がいます。朝から体調が優れない場合、無理な登校は控えていただくようお願いいたします。受診をし、家でゆっくり休養し、体調が回復してから登校をお願いいたします。