

笑顔

～Smile～

令和5年1月20日

草津町立草津学校 保健室

今年もよろしく願いいたします。今年の十二支は「うさぎ」。うさぎがピョンピョン跳ねる姿から「飛躍」の意味が込められることもあるそうです。みなさんにとって「飛躍」の1年になるよう、保健室からも応援しています。短い3学期ですが、体調に気を付けて元気に過ごしていきましょう。



感染症に注意！

これからの季節、新型コロナはもちろん、インフルエンザ、感染性胃腸炎（ノロウイルス等）の感染症に注意が必要です。ちなみに、昨日、群馬県内の幼稚園～高校生で、新型コロナで欠席している人が約1500人、インフルエンザが約400人、感染性胃腸炎が約40人でした。

特にインフルエンザは、コロナ禍になって2年間流行がありませんでした。しかし、この冬はインフルエンザの流行が危惧され、すでに全国的には感染者が増加していて流行期に入ったとされています。群馬県内でも感染者が増加していますので、新型コロナ同様、予防に努めていきましょう。

新型コロナもインフルエンザも予防方法は同じです。今まで通り、手洗いやマスクの着用、換気、人混みを避けるなどを心掛けましょう。また感染性胃腸炎は、手洗いの徹底はもちろんですが、食品の十分な加熱、便や嘔吐物等の適切な処理等が重要になります。

そして、忘れがちなのが、自分自身の抵抗力・免疫力を高めること。日頃からの規則正しい生活、バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動を心掛け、ウイルスや細菌に負けない強い体を作りましょう。



学校内での感染拡大防止のために…

- 体調が悪い場合、また生徒本人は元気でも家族に体調不良者がいる場合は、登校を控えるようにお願いします。
- 引き続き、登校時は「家庭で行う健康観察記録表」（黄色の用紙）を提出してください。

防寒対策をお願いします

以前にお知らせした通り、現在、学校では暖房器具が石油ストーブを使用しています。ストーブの使用により二酸化炭素（CO₂）が上昇するので、今まで以上に換気の徹底を行っています。

防寒対策として、ウィンドブレーカーはもちろん、重ね着・下着を着るなど工夫をしてください。

来週は寒気がやってきて、気温が低下するとの予報が出ています。



寒くても換気しよう

換気をしないと…!

体調不良になりやすい

空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。



感染症にかかりやすくなる

ウイルスが空気中に漂ったままになります。カゼなどの感染症を引き起こしやすくなります。



アレルギーを発症するかも

ホコリやダニ、カビなどがたまるので、吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。



換気のポイントは“空気の流れ”



ここがポイント

短時間でもいいので換気する

対角線上の2カ所で空気の通り道を作る

ここがポイント

「寒いから」と閉めきるのは×。こまめに新鮮な空気を取り込みましょう