

# 保健だより

銚田第一高等学校・附属中学校 保健室

令和5年11月1日

保健室専用メール hokenshitsu@hokota1-h.ibk.ed.jp



11月に入りました。コロナウイルス感染者数は減少傾向ですが現在はインフルエンザウイルスが流行しています。引き続き換気や手洗いといった感染症予防対策をお願いします。

## 11月の主な行事

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>11/1 (水) さわやかマナーアップキャンペーン (新銚田駅)</li><li>11/2 (木) 高校全年次模試</li><li>11/3 (金) 文化の日 (休日)</li><li>11/6 (月) シェイクアウト訓練<br/>図書館総選挙</li><li>11/9 (木) 学校公開 (特別日課)<br/>県駅伝 (中学)</li><li>11/10 (金) 学校公開・前C日課<br/>SC来校日</li><li>11/13 (月) 県民の日 (休日)</li><li>11/15 (水) お弁当の日 (中学)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>11/15 (水) 銚田市音楽会 (中学1年)</li><li>11/17 (金) 後C日課・SC来校日<br/>高校全年次模試<br/>附属中7校連携事業 (中学1年)</li><li>11/19 (日) ~21 (火) 修学旅行 (中学3年)</li><li>11/20 (月) 探究講演会 (高校1年次)</li><li>11/23 (木) 勤労感謝の日 (休日)</li><li>11/24 (金) 交通指導・SC来校日</li><li>11/27 (月) 銚一ハートフルアンケート</li><li>11/28 (火) 前C日課</li><li>11/29 (水) ~12/1 (金) 定期考査④ (高校1,2年次)</li></ul> |
|---|--|

## 照度検査の結果



10/13 (金) に学校薬剤師の土子明良先生が来校し、教室の照度検査を行いました。教室の照度は机上で300ルクス以上と定められています。

工事の終わった教室は、机上で743ルクス~3,450ルクスと、十分な明るさが保たれていました。パソコン教室も871ルクス~1,198ルクスでした。

また、タブレットを使う時には500ルクス以上の明るさが必要とされていますので、照度は良好という判定がなされました。

※ 教室内の場所や天候によりカーテンを使い明るさの調節をしてください。

## 常時換気継続のお願い

- エアコン使用時にも換気を行いましょう。  
☆ 教室の廊下側上方の窓を開けてください。
- 可能な限り常時、2方向の窓を対角に開けましょう。  
☆ 校庭側の窓も2ヶ所は10cm程度開けてください。
- 廊下の外窓を開けることで教室の空気が流れやすくなります。



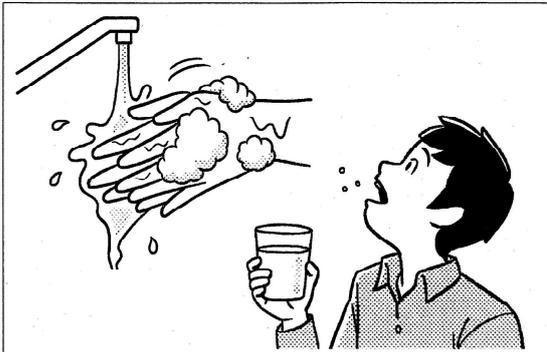
## 流行が警戒されるインフルエンザを防ぐために

インフルエンザウイルスは、感染者の咳やくしゃみなどに含まれ、それが人の体内に侵入することで感染します。咳やくしゃみの飛沫から感染する飛沫感染と、ウイルスがついた手で目・鼻・口などをこすったために感染する接触感染があります。

ワクチンを接種すると、ウイルスに対する抗体ができて、次にウイルスが入ったときの増殖を防ぎます。感染自体を抑える働きは弱いのですが、発症の可能性を低くし、重症化を予防します。

裏面にインフルエンザウイルスの感染予防対策について掲載します。(資料は少年写真新聞社 高校保健ニュース第798号より抜粋)

..... インフルエンザウイルスの感染予防対策 .....



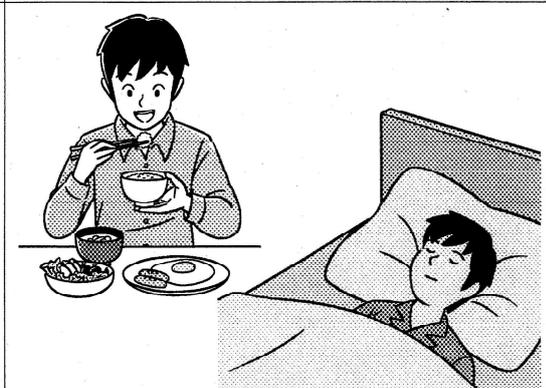
外出後や食事前など、こまめに手洗い・うがいをし、ウイルスがついた手指からの接触感染を防ぎます。



マスクを着用して飛沫感染を防ぎます。人が密集・密接した環境では、換気が十分にできていない可能性があります。



加湿器を使用し、喉の粘膜を保護してウイルスの体内への侵入を防ぎます。



食事や睡眠などの生活習慣を整えて、体力をつけ、免疫の働きを保ちます。

**インフルエンザの出席停止期間**

原則…発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後2日目に解熱した場合				解熱後 1日目	解熱後 2日目	※発症後5日を経過していないため登校不可	登校可能 	
出席停止期間	—————→							
発症後4日目に解熱した場合					解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能 
出席停止期間	—————→							