

For Your Health

石岡市立国府中学校 保健室
2021年12月号 発行No.9

今年もまた、新型コロナウイルス感染症の影響で学校のスケジュールが変更になったり、楽しみにしていたことも中止・延期になったりしましたね。「雨は一人だけに降り注ぐわけではない」は、ある詩人の言葉。来年も、一人ひとりの予防が自分や周りの人たちを助ける一年となりますように。



今月の保健安全目標

- 【保健】・教室の換気に気をつけ、風邪の予防をしよう
- 【安全】・自転車の安全な乗り方について学ぼう



12月の保健安全行事

- ・1日(水) 交通安全指導
- ・15日(水) 交通安全指導

マスクの効果

今、様々な種類のマスクがあります。どのマスクにしたらよいか迷うこともありますね。使用する時期で選んだり、組み合わせて使う人も多いようです。マスクによって感染防止効果も変わります。下の表を参考にしてください。

■ マスクやフェイスシールドの効果 (スーパーコンピュータ「富岳」によるシミュレーション結果)

対策方法	なし	マスク			フェイスシールド	マウスシールド
吐き出し飛沫量	100%	20%	18-34%	50%*2	80%	90%*2
吸い込み飛沫量	100%	30%	55-65%*2	60-70%*2	小さな飛沫に対しては効果なし (エアロゾルは防げない)	

避難訓練(水害対応)を実施しました!

11月5日(金)6校時に避難訓練を行いました。大雨で恋瀬川が氾濫するおそれがあり、また、豪雨と雷で校外に徒歩での移動は危険な状況想定です。各教室から校舎3階に垂直避難訓練を実施しました。

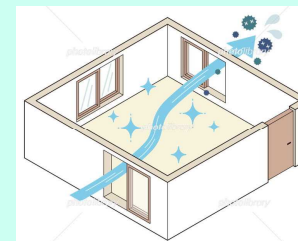
初めての水害対応の避難訓練でしたが、担任の先生方の話を聴き、真剣にスムーズに避難できました。



上手な喚起テクニック!

※換気の意味は部屋の中の空気と外の空気を入れ替えること。エアコンや空気清浄機だけでは十分な換気は難しいようです。

- ①窓の開け方は2つの窓を対角線に開ける。
- ②窓が1つしかない部屋はサーキュレーター等窓に向けて使用する。
- ③窓がない部屋はサーキュレーター等をドアの近くにおいて他の部屋の窓や換気扇に空気を導く。
- ④窓は常時少しずつ開けて置か、1時間に1回5~10分目安で換気する。



◎24時間換気システムがある場合は積極的にお使いください。

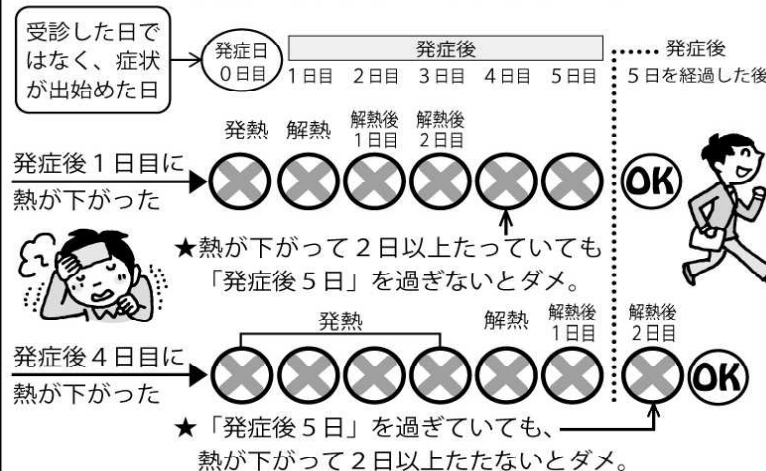
インフルエンザに気をつけよう!

早わかり

インフルエンザの出席停止期間
インフルエンザと診断された場合の出席停止の期間は、法律*で次のように定められています。

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児にあっては、3日)を経過するまで

● 実際の例で考えてみると... ●



効果が出るまで2週間
インフルエンザの予防には、ワクチンの接種が効果的ですが、抗体ができ、予防効果が現れるまでには、接種後2週間ぐらいかかります。様々な大会・受験に備えて、予防接種を受けようと考えている人は、かかりつけ医に相談し、前もってスケジュールを決めておくとう安心です。



*学校保健安全法施行規則の一部を改正する省令(平成24年文部科学省令第11号)