

換気と手洗いを徹底しましょう

先週から、県内の新型コロナウイルス感染症の発生は急増しており、1月21日(木)は過去最多の33人となっています。県内の感染者数は1000人を超え、いよいよ身近に迫ってきたという印象を受けます。また、感染性胃腸炎も増加しています。感染症の予防には、換気と手洗いは重要ですので、引き続き徹底しましょう。

- ☆☆ VI期前半の保健目標 ☆☆
環境を整え、感染症を予防しよう。
- ・新型コロナウイルス感染症
 - ・インフルエンザ
 - ・ノロウイルス感染症

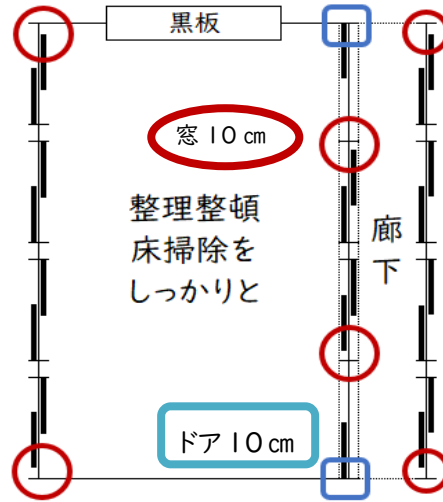
附中の

保健室の窓から

R3.1.26
附属中学校
保健だより
第11号
文責 田中

教室の窓の開け方を全員でチェックしましょう。

本校では学校薬剤師の伊藤先生にアドバイスをいただき、暖房使用時の教室の窓の開け方は右の通りとしています。保健係が1週間、温度湿度を測定して、この開け方で、二酸化炭素濃度(空気の汚れの目安)、温度、湿度が保たれることがわかっています。保健係に窓の開放をお願いしています。移動教室時は保温のため閉め、もどったら開けること、ドアは人が出入りするため、そのつど開放状態にしておくことが難しいクラスもあります。保健係は、毎日加湿器の清掃や管理もしてくれています。クラスみんなの力で、常に窓の開放ができるように協力をお願いします。湿度は、50~60%が望ましいとされていますが、加湿器を使用しても30~50%ぐらいが限界です。しかし、マスク着用時はマスク内吸気30%、呼気80%に保たれるため、学校の湿度は無理のない、できる範囲でよいとされています(文科省 衛生管理マニュアル)。今の状態をキープしていきましょう。



【測定結果】エアコン 24℃設定

項目	基準値	測定値
二酸化炭素濃度	1500ppm 以下	700~1000ppm
望ましい温度	18~20℃	約 19~23℃
望ましい湿度	30~80%	30~50%

手洗いは、本当に続けていますか。

登校後、すぐに手洗いをしている人を見かけると安心する一方で、手洗い石けん液の減り方が少なくなったと感じます。本当に続けていますか。寒いので、つつい手を洗いたくない気持ちもわかりますが、基本的なことを続けていきましょう。

手洗い後の濡れた手でアルコール消毒をすると、濃度が下がり、効果は弱くなることも知っておきましょう。



手荒れに注意しましょう。

冬は空気が乾燥するため、手洗い、アルコール手指消毒で手が荒れる人も増えています。心配な人は、ハンドクリームの使用について、担任に相談してください。

- ・石けんはよく泡立てます。泡立てた方が皮膚に負担がかかりません。
- ・ふく時は、こすらず、皮膚にそっとタオルを押し当て、水分が残らないようにします。指の間に水分が残りがちなので、気をつけましょう。

1/14 1年生が「SOSの出し方を知ろう」について学習しました。

1年生が特別活動で「とてもつらくて解決できない悩みがある時は人に相談すること、子どもだけで解決できない深刻な悩みは大人に相談すること」を学びました。その後、今までの自分を振り返り、人に相談する時、相談された時に心がけたいことを考えました。

- ・最後の動画で、困っている人を助けていて、素敵だな、そんな人になりたいと思った。
 - ・悩みはあまり人に相談しないが、相談することに利点があるとわかった。以前、一度だけ友達に相談した時、共感してくれた。だから、その友達のように上手に話が聴けるようになりたい。また悩んだ時に言い合える友達をつくりたいと思った。
 - ・大人に相談することにためらいがあったが、先生が子どもころの気持ちを覚えているかもしれないし、私たちのことをいつも見てくれるから、相談していきたいと思った。
- 2/8から第3回教育相談があります。この学びを生かして、気軽に話してみましよう。

SOS

おうちの方へ
・現在、大分県では緊急事態宣言対象地域、感染拡大地域への不要不急の外出の自粛が求められています。受験等でやむを得ず上記地域に移動した場合は、帰宅後2週間の健康状態を慎重に観察し、発熱等のかぜ症状がある場合は登校を控えて下さい。
・感染予防のため上ぐつ等を洗うよう、お子様にお声かけをお願いします。

