

# 保健だより 11月号



宮城県東松島高等学校  
令和7年11月28日 No.7

12月の保健目標

感染症の予防に努めよう



学校行事や考査も一段落し、どっと疲れが出ている人はいませんか。県内では、インフルエンザの流行が続いています。手洗いやマスクの着用、規則正しい生活など基本的な感染症対策に加えて、環境面での感染症対策も大切です。各教室の温湿度計やCO2モニターを確認して、学校全体で感染症対策に取り組みしましょう。

## 授業中も、各教室で感染症対策を！



### ●加湿器を有効活用して、湿度を調整しよう！

湿度が低く空気が乾燥していると、空気中にウイルスが飛散しやすくなります。また、鼻やのどの粘膜が乾燥すると、ウイルスを排出する力が弱まって、体内にウイルスが取り込まれやすくなります。加湿器を上手に活用して、湿度40%以上を目指しましょう。

### ●積極的に「換気」をしよう！

寒くなってくると教室の窓を開ける機会も減ってくるかと思いますが、締め切っているとウイルスも充満します。「感染症対策には、換気が効果的！」と学校医の先生からもアドバイスがありました。みんなで協力して教室の換気をしましょう。

#### 換気をするときのポイント

- ★30分に1回、5分程度の換気を。授業の初めや中間、授業後などSAや授業担当の先生と換気のタイミングを決めておくとういことも！
- ★窓と廊下側の扉を10cmほど開けて空気の通り道を作って授業中も常時換気ができるとより効果的！

※換気をするると一時的に室内の温度が下がります。温かい服装で登校しましょう。

## あったかい重ね着のポイント



#### ✓肌着を着る

肌に直接当たるので汗をよく吸う素材がオススメ。速乾性があれば体が冷えません。



#### ✓外側は風を通さない素材のものを

外の冷たい空気を通さず、中の熱を逃がさないためにも風を通しにくい素材のものにしましょう。



#### ✓2～4枚の重ね着を

体から発生した熱が服と服の間の層に溜まり暖かくなるので、着る枚数が少ないと効果が低くなります。たくさん着すぎても脱ぎ着しの調節がしにくくなるので注意しましょう。

## 学校感染症と診断されたら・・・

- ① 病院で診断を受けたら、すみやかに学校（SA）へ報告してください。
- ② 治癒後、登校した際に書類を配付します。  
「治癒届」を保護者に記入してもらい学校に提出してください。  
※証明書として薬の説明書（写し）が必要となります。保管しておいてください。
- ③ 出席停止の扱いとなります。主治医の先生の指示に従って、しっかり療養してください。