

ほけん+ごより

R5.10.18
道後中学校保健室

松山市では、インフルエンザによる学級閉鎖を行う学校が増加しています。道後中学校でもインフルエンザ様患者が増加したクラスは学級閉鎖をしています。これから本格的な冬のシーズンを迎え、更なる感染拡大が心配される中、一人一人が基本的な感染症対策を習慣化することが一層求められます。

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症にかかったら

登校
できません

学校で感染症を流行させないために、出席停止期間は守ってください。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症 ☹️	☹️	😊 解熱	😊 1日目	😊 2日目	😊	登校OK 🏫	
発症 ☹️	☹️	☹️	😊 解熱	😊 1日目	😊 2日目	登校OK 🏫	
発症 ☹️	☹️	☹️	☹️	😊 解熱	😊 1日目	😊 2日目	登校OK 🏫

<出席停止期間>

- ★ インフルエンザ…「発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで」
- ★ 新型コロナウイルス感染症
…「発症後5日を経過し、かつ、症状が軽快後、1日を経過するまで」



こんなときは、マスクの着用をお勧めします。

- ★ インフルエンザ等の感染症の発症から、10日を経過するまで。
- ★ 家族がインフルエンザ等の感染症でお休みしているとき。家族が感染している人は、学校で体調が悪くなることが多いです。
- ★ マスクは予備を含めて、かばんに入れておくようにしましょう。

インフルエンザ予防接種 Q & A



Q いつ受ければいいの？

A インフルエンザの流行時期は12月～3月ごろ。ワクチン接種後に効果が現れるまでは2週間ほどかかるので、10月～11月に接種を受けましょう。

Q どうして毎年受けるの？

A 接種後、効果が期待できるのは約5カ月間。また、ワクチンはそのシーズンに流行が予想されるウイルスに合わせて作られています。そのため、毎年受ける必要があります。

Q どれくらい効果があるの？

A ワクチンを接種することで、発症を40～60%防げるといわれています。重症化予防にも効果があります。



空気も 気持ちも 換気でリフレッシュ!

換気をしないと...

二酸化炭素が
増える



人は1日に480ℓもの二酸化炭素を出します。
空気中に二酸化炭素が増えると酸素が不足し、
頭痛や吐き気の原因にもなります。

ウイルスや細菌が
ただよう



室内にウイルスや細菌がとどまって、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。

においが
こもる

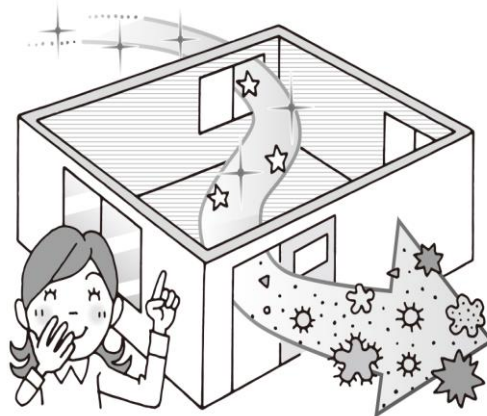


汗やお弁当などのにおいがこもって、
嫌なにおいになります。

換気のやり方

空気の「入口」と「出口」ができるように2カ所以上の窓を開けましょう。

また、部屋の対角線の窓を開けると空気の通り道ができて効果的です。



カビやダニが
発生しやすくなる



窓を閉めきっていると結露がしやすいです。
結露ができると、カビやダニが発生しやすくなり、アレルギーなどの原因になります。

新

鮮な空気にはリフレッシュ効果があり、脳の働きが活性化します。そのため、気分がすっきりしたり、集中力が高くなったりします。休み時間ごとに行うなど適度に換気をし、健康的に過ごしましょう。

