

# ほけんだより 12

芦屋市立朝日ヶ丘小学校 保健室

<じどうのみなさんへ>

寒い季節がやってきましたね。寒さを理由に部屋の窓を閉めていませんか？これからの冬の時期は、空気がかんそうします。かんそうするとウイルスや菌が増えやすいです。あたたかい服をきて、こまめに空気の入れかえをしてみましょう！！

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。

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できやすいです。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。

ウイルスや細菌がただよ



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

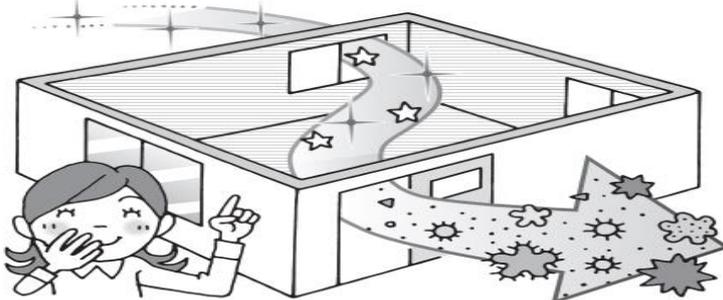


汗やお弁当などのにおいがこもって、嫌なにおいになります。

## 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。



寒いときは、



# 子どもの冬の 服装

## インナー【編】

重ね着であたたかくする意味でも、遊んだ時に体を冷やさないよう汗を吸ってもらい、味でも大事な肌着。冬の肌は乾燥するので、刺激の少ない素材がおすすめです。

## アウトナー【編】

外遊びの時に意外と汚れるので、洗えるものだと便利。フードは遊具などに引っかかってケガをしやすいので注意が必要です。

## おすすめはこれ

### 上下【編】

たくさん動き回るので、裏起毛やボア素材だと暑くなってしまいがち。動きやすいよう厚すぎず、汗を吸ってくれるものが良いですね。



体温調節の力が未熟な子どもたちのために、おうちの方も上手な服選びを手伝ってあげてください。

## <保護者の皆様へ>

感染対策にご協力頂き感謝申し上げます。11月現在、本校を含め芦屋市内の小学校にてインフルエンザ及びアデノウイルス、溶連菌、感染性胃腸炎が流行しています。今後、寒さが強くなり体調不良が増えていきます。風邪症状や腹痛等の体調不良があればご注意願います。

インフルエンザの出席停止期間は、学校保健安全法施行規則により「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」と定められております。以下の表をご参照下さい。

発症日※1	5日を経過								
0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	
	解熱 0日目	→					登校OK		
		解熱 0日目	→				登校OK		
			解熱 0日目	→			登校OK		
				解熱 0日目	→		登校OK		
					解熱 0日目	→		登校OK	

※1 発症日とは、症状（咳・鼻水・倦怠感・寒気・発熱 等）が出始めた日です。0日目と数えます。

## 真夜中に 年末年始に 突然の体調不良…そんなときは？

年末年始、医療機関がお休みの日に限って発熱したりケガをしたりする子どもたち。いざというときのために、電話で相談できる連絡先があります。



【例】

### #8000

子ども医療でんわ相談

休日・夜間に受診などの判断を迷ったとき、小児科医師・看護師に相談できます。全国统一の短縮番号です。

### #7119

救急安心センター事業

急なケガや病気で救急車を呼ぶかどうかの判断に迷ったとき、専門家からアドバイスを受けられます。

※お住いの地域によっても異なりますので、調べておうちでも貼りだしておくのがおすすめです。