

ほけんだより12月号

今年もそろそろ終わりに近づいてきました。皆さんにとって、今年はどうな一年でしたか。

さて、今週は、映画教室や球技大会など楽しい学校行事もあり、そして、いよいよ冬休みに入ります。今年一年元気に過ごせた人も最後に油断して体をこわさないように気をつけて、学校生活を送ってください。

新年も、皆さんの元気な顔が見られるように楽しみにしています。

12月23日(金)～1月10日(火)まで学校は、冬季休業です。1月11日(水)全校集会になります。

インフルエンザの流行が広がっています。

皆さんは手洗い、うがい、マスクの着用など予防を徹底しましょう。

インフルエンザは、インフルエンザウイルスによって引き起こされる感染症です。毎年流行するのはA型とB型で、それぞれ傾向はありますが、症状では区別がつかないことが多いです。

A型・・・38℃以上の発熱、くしゃみ、鼻水、のどの痛み、関節痛、筋肉痛

B型・・・A型の症状が基本、37℃～38℃とやや低めの発熱、胃痛、腹痛や下痢など

感染性胃腸炎も流行しています。

冬季に多いウイルス性胃腸炎

ノロウイルス

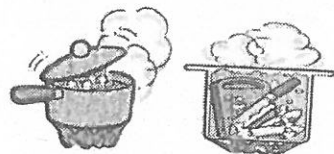
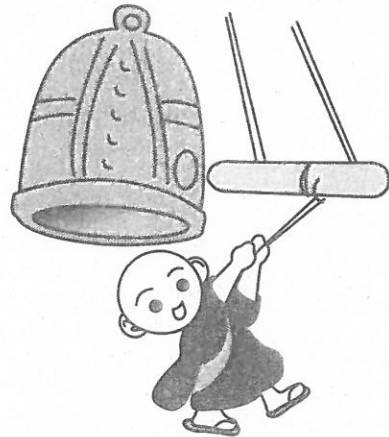
ウイルスで汚染されたカキなどの二枚貝の経口摂取で感染し、1～2日の潜伏期の後悪心、嘔吐、腹痛、下痢などを発症します。

これらの症状は、1～2日で軽快しますが、軽快後も便中にウイルスが排泄しているため、周囲の人に移さないよう手洗いの徹底が大切です。

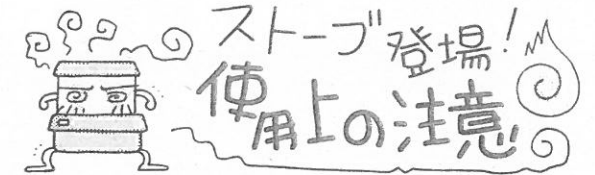
また、二枚貝などはノロウイルス汚染の恐れがある食品は、ウイルスを失活させるにはよく加熱することが必要とされています。

調理器具や調理台はいつも清潔にしておきましょう。

※インフルエンザや感染性胃腸炎に罹った人は出席停止となりますので、学校に連絡してください。



1時間に1回は窓を大きく開けて
空気を入れかえをしましょう



○11月25日に昼間主夜間主とも防火避難訓練を実施しました。

全国では、毎年約6万件の火災が発生し、約2千人の尊い命が奪われています。そのほとんどが、逃げ遅れによるものです。

人は火災に直面するとパニック状態になり、いつも通っている通路や階段さえも分からなくなることがあります。日ごろから誘導灯や避難経路の確認をしておいてください。

○煙の流れと速さについて

煙は火災で熱せられると空気より軽くなり上昇します。

上昇した煙は、天井までのぼると横に広がります。

煙の量が増えると床近くまで下がってきます。

火元から遠ざかると冷却され、重くなって下降し、視界を遮るようになります。

○煙の危険性について

火災の煙には、不完全燃焼による一酸化炭素(無色無臭の有毒ガス)などが含まれており、この高温の煙を吸い込むことにより、気道や肺などが熱傷し、更には、一酸化炭素が血中のヘモグロビンと結合し、体内が酸欠状態に陥り、呼吸困難やめまいなどが一瞬のうちに起こって、死に至るケースも少なくありません。

○避難の方法

タオルやハンカチで口を覆い、煙を直接吸わないようにする。

煙が充満している場合は特に出来るだけ低い体勢で避難する。

いったん避難したら再び戻らない。

煙で前が見えないときは、壁に手を当て方向を確認しながら避難する。

下の階へ避難するのが基本です。

