



ほけんだより



おうちの
人とよみ
ましょう



2月4日に立春を迎えましたが、まだまだ春にはほど遠い気候が続いています。気温が低く、乾燥している状況は、ウイルスが増殖しやすい環境と言われています。いま一度手洗い・うがい・マスクの着用を心がけましょう。

インフルエンザが流行しています

周南市内でインフルエンザが流行しています。沼城小でも、1月末に学年閉鎖を行いました。インフルエンザも出席停止となる疾病で、期間は下記の表のようになります。罹患された場合は、まずは、お家でゆっくり休養しましょう。

【参考】学校保健安全法施行規則第19条第2項

インフルエンザの出席停止期間 いつになったら学校に来られる？

出席停止期間 発症した後、5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで

発熱 解熱 解熱後 OK 登校できます

発熱期間	発症日	発症後5日間					発症後5日が経過		
	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
いちにちかん 1日間	発熱	解熱	OK	OK	OK	OK	OK		
ふつかかん 2日間	発熱	発熱	解熱	OK	OK	OK	OK		
みっつかかん 3日間	発熱	発熱	発熱	解熱	OK	OK	OK		
よっつかかん 4日間	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	OK	OK		
いつつかかん 5日間	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	OK	OK	OK

発症後、少なくとも5日間はお休みです。熱が下がってから2日を経過するまでは、出席停止となります。

マスクの素材別予防効果

マスクの着用を続けているところですが、素材によって予防効果に差があることが報告されています。マスク選びの際に参考にしてみてください。

■ マスクやフェイスシールドの効果 (スーパーコンピュータ「富岳」によるシミュレーション結果)

対策方法	なし	マスク			フェイスシールド	マウスシールド
		不織布	布マスク	ウレタン		
吐き出し飛沫量	100%	20%	18-34%	50% ^{#2}	80%	90% ^{#2}
吸い込み飛沫量	100%	30%	55-65% ^{#2}	60-70% ^{#2}	小さな飛沫に対しては効果なし (エアゾルは防げない)	

【参考】豊橋技術科大学 飯田明由教授による実験数値より

健康キャンペーン実施中

3学期も「健康キャンペーン」を実施します。2月の目標は①アルボースを使って手を洗う。と②やさしい言葉を使う。のどちらかを選んで、1週間取り組みます。ご家庭でも話題に挙げていただき、自分の目標を達成できるように応援をよろしくをお願いします。