

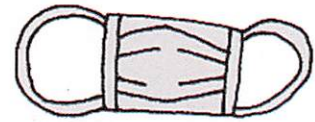
保健だより no.11

中村第一中学校
保健室
2025.11.28



全国的にインフルエンザが流行しています。福島県でも過去5年と比較して、報告数が非常に多い状況です。

気を緩めず基本的な感染症対策を続けましょう。対策のなかでも、マスクの着用は、喉や鼻の粘膜を保護し、感染源となる飛沫の吸入を減らすことができる方法です。ショッピングセンターなど不特定多数の人が集まる場所ではマスク着用をお勧めします。また、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症に罹った場合、発症（発熱した日）した日から10日目頃までは、体内にウイルスが残っていて、そのウイルスを排出しています。つまり、人に移す可能性があります。順調に回復している場合でも、発症後10日目頃までは、マスクの着用をお願いします。



換気のしかた ～効果的な窓の開け方～

風の「入口」と「出口」をつくるのが大切

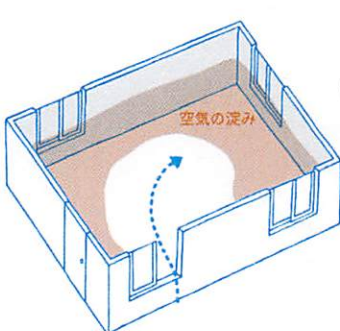
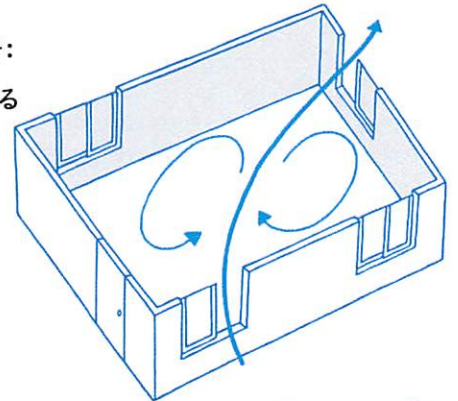
ただ窓を開けただけでは十分な換気にならない場合もあります。効率的な換気のため、いくつかポイントを抑えておきましょう。

換気には風の「入口」と「出口」をつくるのが大切です。窓を1カ所開けても換気効果はありますが、空気の淀みが解消されにくいことがあります。空気の流れをつくるため、部屋の中に複数の窓がある場合は二方向の壁の窓を開けましょう。特に対角配置の窓を開けると部屋の中を空気が循環しやすくなり、効果的に空気の入れ替えができます。

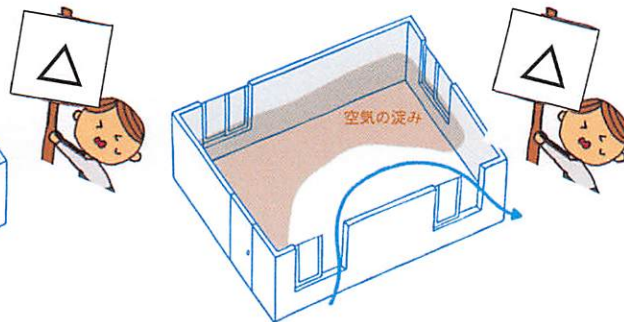
POINT

- 開ける窓は 1カ所より 2カ所
- 二方向の窓を開ける
- 部屋の対角線で通風するとさらに効果的

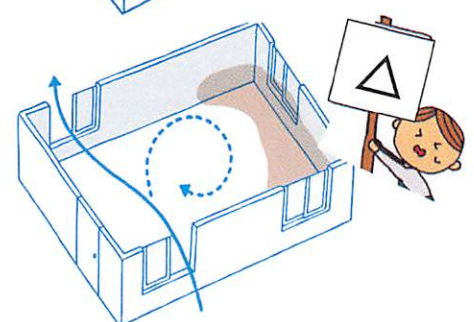
二方向で対角の窓 2カ所：
部屋全体を空気が循環する



窓 1カ所：
うまく風の流れができない



同じ方向の窓 2カ所：
新鮮な空気が部屋を循環せず抜けてしまう



二方向の窓 2カ所：
空気が部屋を循環する

～保護者・生徒の皆さんへお知らせ～

三者面談時に、歯垢染め出し用の綿棒とその使用方法のプリントをお渡しします。ご家庭で取りくんでみてください。みがき方は QR コードの動画を参照してください。また、保健室では個別に磨き方を教えることができますので、保健室へお知らせください。※受診完了のお知らせを頂いていない場合、「受診のお勧め(再)」も配布します。