



令和4年12月1日  
鶴ヶ島中学校  
保健室

寒さが日に日に強くなり、本格的な冬がやってきました。冬は新型コロナウイルスだけではなく、インフルエンザの流行にも注意しなければなりません。体調を崩している人はいませんか？ 12月から1月にかけてクリスマスや年末年始などの大きな行事があり、人が集まる機会が増えるため、感染が再拡大する可能性もあります。マスクや消毒などの基本的な予防対策は、引き続き、気を抜かずに行いましょう。

### 空気の乾燥に注意！！

冬になり、空気の乾燥が気になる季節になりました。暖房器具を使用するとさらに湿度が低くなりますね。乾燥すると感染症が流行しやすくなるので、加湿器等を利用して対策していきましょう。

空気の乾燥は感染症だけでなく、肌トラブルも引き起こします。保健室もあかぎれやささくれで来室する生徒が増えてきました。手が荒れやすい人は、手を洗った後、必ずハンカチやタオルで水けをしっかりとふき取り、保湿クリームを使って保護しましょう。手を洗ってそのままにしておくと、手に残った水分で角層がふやけて皮膚のバリア機能が弱くなってしまいます。

保湿を続けてもなかなか改善しない場合には、医療機関で診察を受けて、治療するための塗り薬を使用してください。

#### 学校で使用可能なもの

- ・ハンドクリーム
  - ・リップクリーム
- 無香料・無着色のもの

※香料によって体の不調をきたす場合もあります。(化学物質過敏症)  
ルールを守って使用しましょう。



#### 保護者の皆さまへ

むし歯未治療者の家庭へ6月に配付した「歯科健診結果のお知らせ」を再度配付しました。冬休み中の治療をぜひお願いいたします。

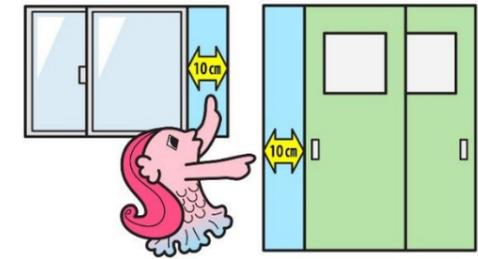
特に、3年生はこども医療費助成制度により無料で治療が受けられる期限が迫っております。3月末までに治療が完了するよう、早めに治療を開始しましょう。



### 二酸化炭素測定器が導入されました！

坂戸鶴ヶ島市薬剤師会から二酸化炭素測定器が寄贈され、各教室に設置してあります。二酸化炭素測定器で空気中の二酸化炭素濃度を測ることで、換気が効果的に行われているか知ることができます。有効に活用してください。寒い季節ですが、感染症に換気は必須となります。教室の対角線の窓とドアをあけて空気の通り道を作ようにしましょう。

- 青色点灯・・・「正常」400ppm～999 ppm
- 黄色点灯・・・「注意」1000 ppm～999 ppm
- 赤色点灯・・・「換気」2000 ppm 以上



※学校環境衛生基準 教室の二酸化炭素濃度は 1500ppm 以下であることが望ましい

12月1日は



世界エイズデー

「世界エイズデー」は、世界レベルでエイズのまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を目的に、WHO（世界保健機関）が1988年に制定しました。

エイズはHIVというウイルスに感染し、免疫力が低下することによって発症する病気です。感染してから発症するまで5～10年ほどかかります。

風邪などとは違い、咳や鼻水、タオルの共用などで感染することはありません。



### きちんと知ろう エイズのこと

#### エイズって何？

**A** HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染することによって起こる病気。でも、HIV感染＝エイズではありません。適切な治療で、エイズ発症を予防できます。

#### どうやって感染するの？

**A** 性行為による感染、血液を介した感染、母子感染などです。一緒に食事をする、タオルを共有する、同じトイレを使うなど日常生活の中では感染しません。

#### 感染の心配があるときは？

**A** 保健所や病院などで検査が受けられます。保健所では、名前や住所を知らせず、無料で検査できます。予約が必要な場合もあるので、事前に確認を。