

ほけんだより 11月

令和7年11月
保健室

インフルエンザ注意報発令中 10/29～



千葉県では、2025年第43週（10月20日から10月26日）におけるインフルエンザ定点当たり患者報告数が11.82人となり、国が定める注意報基準値(10)を超えたため、「インフルエンザ注意報」が発令されました。本校でもインフルエンザの報告が急増しています。予防に努めてください。

【インフルエンザの特徴】

- ・急激に症状が現れる
- ・38～40℃の発熱
- ・寒気が強い
- ・身体の痛み 筋肉痛や関節痛

【予防法】

- ・こまめな手洗い
- ・適度な湿度の保持
- ・十分な休養とバランスのとれた栄養摂取
- ・人混みや繁華街への外出を控える
- ・咳が出るときはマスクを着用する
- ・換気をする



2方向の窓を開けて換気をしよう！

教室を閉め切っていると、次第に空気が汚れてきます。みなさんの呼吸でCO2(二酸化炭素)が増加して、酸素が減少すると、気分が悪くなったり、眠くなったりします。

換気の基準として、CO2濃度は1500ppm以下が望ましいと定められています。

10月のある1日のCO2濃度は…

1年☆組	2385ppm
2年☆組	1885ppm
3年☆組	870ppm

寒いと思いますが、換気にご協力をお願いします。



2方向で対角の窓2カ所を開けると
部屋全体を空気が循環します。

ベランダ側と廊下側の通風窓の一番前と一番後ろの4カ所を、それぞれ10～15cmの幅で常時開け、換気をしてください。
扇風機は首振りで稼働してください



11/6(木)かがやきスクール皮膚科編が行われました。



明海皮ふ科の本橋医師を講師に招き、「高校生のうちに知っておきたい思春期の皮膚トラブル」をテーマに、ニキビ、多汗症、日焼けと紫外線、アトピー性皮膚炎、靴の選び方、爪を上手に切るためのポイントについて、正しい知識や治療法について教えていただきました。その中から95%の人が経験したことがあるといわれているニキビについて紹介します。

ニキビのこと



主に保険が適用される塗り薬で治療できるので、皮膚科の受診をぜひ検討してみてください。塗り薬は、ニキビのはじまりである、毛穴のつまりを改善するコメド治療薬と、アクネ菌などの増殖を抑え、赤ニキビなどを改善する抗菌薬の2種類あります。

1か月程度の通院で治療をやめてしまう方がとても多いそうですが、気になる赤いニキビが治ってもコメド治療を続けることで新しいニキビができるのを抑えることができます。ニキビができにくい滑らかな肌を目指すには3か月の通院は必要だと思って治療を続けてみてください。