

# ほけんだより

# 12月

浜北西高校 保健室  
令和3年12月13日

またまた出現した新型コロナの変異株…オミクロン株。まだどのような特性があるのかよくわかっていませんが、世界中で感染者が増えています。でも、どんな変異株が出てきても、私たちができる予防法は、今までと同じです。気を抜かずに頑張りましょう。

11月に保健委員に教室のCO2濃度を測定してもらいました。CO2は人間の呼気に含まれ、CO2濃度が高いということは、その部屋の換気ができていないことを示します。結果はどうだったのでしょうか？



どのクラスも基準値以下でした。換気ができている証拠です。窓も2ヶ所以上開けてありました。これから寒くなるとどうしても窓を閉めたくくなりますが、ぐっとガマンです。効果的な換気の方法は11月の保健だよりを参考にしてください。

## 保健室からのお知らせ

- 1/12(水) スクールカウンセラー来校
- 1/26(水) マラソン大会前健診
- 1/27(木) スクールカウンセラー来校



※スクールカウンセラーに相談したい人は保健室まで申し込みに来てね☆

## 各クラスのCO2濃度検査の結果

HR	測定日	ppm	HR	測定日	ppm	HR	測定日	ppm
11	11/12	500	21	11/4	500	31	11/10	700
12	11/12	1000	22	11/4	600	32	11/10	750
13	11/15	1000	23	11/1	500	33	11/10	500
14	11/15	800	24	11/1	600	34	11/8	500
15	11/11	1000	25	11/1	600	35	11/8	600
16	11/11	1000	26	11/4	500	36	11/5	500
17	11/11	500	27	11/2	500	37	11/5	500
			28	11/2	750	38	11/5	500

基準：CO2は1500ppm以下が望ましい

## 冬休みは治療のチャンス



1学期に治療勧告をもらって、そのままになっている人は、いませんか？冬休みは治療のチャンス。この機会に受診しましょう。特に3年生は、就職や進学で新しい生活が始まります。そんなときに病院へ通うのは一苦労です。今のうちに受診して治療を終わらせましょう。1・2年生も早く治療を終わらせて、来年4月にまた治療勧告をもらわないようにしましょう。

## インフルエンザにご注意！

昨年度は流行しなかったインフルエンザ。しかし、昨年度流行しなかったからこそ今年は流行するのでは？といわれています。インフルエンザの予防法は新型コロナの予防法と同じ、手洗い・マスク・三密の回避などです。もし、罹ってしまったら「出席停止」になります。インフルエンザの場合、「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで」が出席停止の期間となります。病院でインフルエンザと診断されたら、必ず学校に電話連絡してください。



# 新型コロナウイルスはどれくらい生きる？



新型コロナウイルスは、感染した人のくしゃみや

せきと一緒に口から飛び出します。ねらいは別の人の口や鼻から体の中に入ること。でもマスクをしている人ばかりだと、うまくいきません。

ウイルスの次のねらいは手につくついて口から入ること。いろいろな所で、その機会をねらっています。

## 🕒 ウイルスの生存時間

空気中	ボール紙の表面	プラスチック・ステンレスの表面
3 時間	24 時間	48~72 時間

そんなウイルスを数10秒で消滅させられる方法があります。それが手洗い。

石けんで10秒もみ洗い

流水で15秒すすぐ

2回くりかえす



度重なる手洗いとアルコール消毒で...



## 手荒れ



アルコール無理しないでいいよ

ていねいな水洗いでも十分



保湿、がんばって!

お湯で洗わないほうがいいよ



## カラカラだから...大事です、冬の水分補給



本格的な冬到来。寒さとともに空気が乾き、かぜ・インフルエンザの流行（これらのウイルスの多くは乾燥した環境を好みます）や、お肌のトラブルが増える時季です。乾燥対策の基本として「加湿」がありますが、もうひとつ、「水分補給」を忘れていませんか？

気温が低い冬は、夏よりも汗をかく量と頻度が減るため、体から『出ていく』水分があまり目につきません。そのため、水分補給についてはそれほど気にならない、気にしないでいい...そんなイメージをもっていないでしょうか。でも冬は、屋外は乾燥した気候でカラカラ、そして室内は空調（暖房）でやっぱりカラカラ。当然、体も乾燥しやすくなりますから、こまめに水分を補給しましょう！

ちなみに、汗や水分補給といえば熱中症が思い浮かびますが、冬でも熱中症は起こります。『激しい運動』『強めの暖房』が主な要注意ポイントです。対策をお忘れなく。

