

令和4年11月1日
 県立福崎高等学校
 保健室

秋風が肌寒く感じる季節になりました。季節の変わり目は、体調の変わり目。温かい恰好をして、手洗い・うがいに励みましょう。また、日照時間が短くなり、気持ちも体も寒い季節です。元気がでない時は意識して陽に当たったり、軽く運動をしたりしましょう。美しい紅葉や星空を愛でながら散歩するのもいいですね。



寒くなってきたので窓を閉め切っていませんか？

窓を閉め切っていると、目には見えない二酸化炭素や風邪などの原因になる細菌やウイルスがウヨウヨ...そこで換気が特に重要になってきます！
 寒いですが、せめて休み時間はしっかり換気をして、新鮮な空気を入れましょう。

11月9日 いい空気の日

♪ 換気の3つのポイント

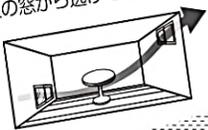
空気の入りと出口をつくる

対角線にある窓を開けると、空気の通り道ができます。



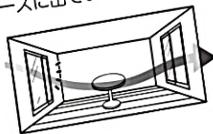
高低差を利用する

高い窓と低い窓を開けると、下の窓から冷たい新鮮な空気が入ってきて、熱気のごもった空気が上の窓から逃げていきます。



入口は小さく、出口は大きく

入口を小さくすると空気が勢いよく入り、出口が広いとスムーズに出ていきます。



♪ 換気するとこんなメリット

- ・新鮮な空気と入れ替わる
- ・ニオイがなくなる
- ・ホコリや細菌、ウイルスなどが出ていく

じょうずな換気で、気持ちよく過ごそう😊

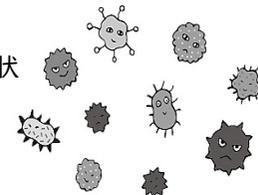
各ホームムール教室に「CO2濃度測定器」を設置しました。

学校環境衛生基準より「換気の基準としては、二酸化炭素は、1500ppm以下であることが望ましい」と規定されています。モニターに濃度が表示されるため、換気強化する目安にしてくださいね。また、色でも表示されます。【400~1000ppm 白色、1001~2000ppm 黄色、2001~3000ppm オレンジ、3001~5000ppm 赤色】

※網かけ部分は、しっかり換気する必要があるときです。

インフルエンザの予防もしていきましょう！

インフルエンザの流行は、例年11月下旬から3月ごろです。今年は大きな流行となるおそれがあるため、より一層対策に力を入れる必要があります。



1 症状

38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、寒気、倦怠感等の全身症状
 合わせて、喉の痛み、鼻汁、咳等
 気管支炎、肺炎、脳症、中耳炎等重症な合併症をおこしやすい

2 感染ルート

- ①飛沫感染(咳やくしゃみをしている人から) ②接触感染(唾や鼻水等が触れたものから)

3 予防法 **※新型コロナウイルス感染症の予防と共通します**

- ①下着の着用で保温効果 UP
- ②規則正しい生活習慣で免疫力 UP →十分な睡眠・適度な運動・バランスの摂れた食事
- ③部屋の換気、人混みを避ける
- ④手洗い、うがい、手指のアルコール消毒、マスク着用
- ⑤予防接種をする
 - ・効果が現れるまで接種後1~2週間かかり、効果持続期間は3~5カ月程度
 - ・予防接種は有効な予防法ですが、「摂取していれば大丈夫」というわけではありません。他の予防法と合わせて行うことが大切です。
 - ・修学旅行や受験を控えた2・3年生は、早めに接種することを勧めます。

4 罹ってしまったら



- ①水分補給
 発熱で体内の水分が出てしまい、脱水症状や口腔内の乾燥による免疫低下を防ぎます。
- ②休養・消化に良い食事
 症状により体力や食欲が低下してしまうため、十分な睡眠で体を休ませて、消化に良いものを少しずつ食べましょう。
- ③マスク着用、部屋の湿度60~70%に保つ
- ④主治医の指示に従う **※まずは「かかりつけ医」に電話相談!**
 - ・インフルエンザは学校感染症であり、出席停止になります。
 - ・診断されたら学校に連絡し、医師から登校許可が出るまで自宅で安静にする。
 - ・登校の際には、【登校(治療)証明書】を保護者が記入し、学校に提出してください。
 用紙は、福崎高校 H P 「非常時の対応」から【インフルエンザ登校証明】をダウンロードしてください。学校にもあります。