

保健だよ！

東温高等学校 生徒保健委員会
令和4年2月
担当 1-3 大野・西田

今月の保健目標 感染対策をしっかり行い、体調管理をしよう！

2月は1年の中で最も寒さが厳しくなります。寒さのあまり、換気や手洗いが億劫に感じてしまうこともあるかもしれません。しかし、感染症対策としてこれまでと変わらず、こまめに十分に行ってください。立春を過ぎれば少しずつ春も近づいてきます。心身ともに、元気に春を迎える準備をしておきましょう。



自己管理を徹底

1月12日から県内は「オミクロン株感染拡大特別警戒期間」になりました。これまでにないスピードで感染が拡大していて、ピークも見えません。感染対策をしながらの生活も2年が経とうとしています。一人一人が現状を受け止め、日々の感染予防に努めましょう。「自分は大丈夫」ではなく、「もしかしたら自分が感染させるかもしれない」という意識で行動してください。

いつもと違う、調子が良くないと感じたら、無理して登校しないこと。自宅待機して受診しましょう。

コロナもインフルもカゼも…予防方法は同じです



コロナ？ インフル？ ただのカゼ？



特徴的な症状があるけれど… 見分けるのは難しい！

心配な症状があるときは、人との接触を避け、医師の診察を受けましょう

花粉と「接触しない」ために



くしゃみ、鼻水・鼻詰まり、目のかゆみ…早くも花粉症の症状が見られるようになってきました。例年のピークはまだ少し先ですが、今から準備をしておきましょう。症状をおさえるために、まずは花粉とできるだけ『接触しない』ようにすることが大切です。



マスク

花粉症対策でも定番です。いろいろな種類・サイズのマスクが市販されていますが、なるべく鼻とあごの部分にすき間ができないものを使いましょう。



メガネ（ゴーグル）

多少ですが、メガネでも花粉を防ぐことができます。ゴーグルタイプはより効果的ですが、デザインが気になる人は症状とのバランスで選びましょう。



帽子

常に外に出ている頭（髪）には花粉がつきやすいので、つばの広い帽子をかぶりましょう。また、長い髪はまとめて表面積を減らすようにすることもポイントです。

1/14(金)に空気環境検査を行いました

	344教室(307HR)	保健室	基準値
温度	16.8℃	19.1℃	17℃～28℃
相対湿度	44.9%	21.7%	30%～80%
CO ²	1465ppm	1130ppm	1500ppm以下
気流	0.006m/秒	0.14m/秒	0.5m/秒以下
浮遊粉じん	0.006mg/m ³	0.005mg/m ³	0.10mg/m ³ 以下

学校薬剤師さん
からのコメント

教室内の空気がほとんど動いていない状態です。常時換気に加えて、休憩時間には一度、窓・ドアを開放して換気しましょう。温度は基準値をやや下回っていますが、十分な温かさを感じられました。現状で寒いと感じるようであれば、衣類やひざ掛け等で調整しましょう。