

# ほけんだより



令和4年1月28日  
豊玉高校 保健室

連日、感染レベルが上がるなど新型コロナ関連の報道があり、「感染予防」というワードも耳慣れたと思います。ただ冬場のこの時期は、身体が冷えて機能が落ちやすい上、乾燥した空気でウイルスや菌が飛散しやすく感染症が拡がりやすい状態です。毎日の生活で免疫力を高め、予防のための行動を続けましょう。

免疫力低下を防ぐため、十分な睡眠（就寝時間を一定に）、適度な運動、バランスのよい食事を心がけよう。

## 感染症予防のポイントは、「目・鼻・口」を守ること！

### 1. 「手洗い」をていねいに 帰ったら（どこか触ったら）手洗い

手指で顔（目・鼻・口）をできるだけ触らない！

### 2. マスク&咳エチケットは習慣に

口と鼻を確実におおおう。咳や鼻水の処理をすみやかに。

### 3. 効果的な「換気」 清潔な空間を保つこと（「清掃」と「換気」）が重要



鼻を介したティッシュは  
すぐにゴミ箱に



#### 教室の空気の検査を行いました。

授業中の教室内の「二酸化炭素濃度」を測定。  
（基準値：二酸化炭素 1500ppm 以下）  
[1月20日（木）6校時 3年生教室]

外気

10分間すべての窓を全開にした教室

すべての窓を閉めて、20分授業をした教室

すべての窓を閉めて、45分授業をした教室

授業中人がいない状態で窓を閉めていた自習室

★室内の二酸化炭素濃度は、空気の汚れの度合いの目安とされています。

★二酸化炭素の濃度が高くなると、だるさ・頭痛・耳鳴り等の症状が出やすく、**眠気**や**集中力低下**につながります。

→300ppm

→300ppm

→900ppm

→3000ppm

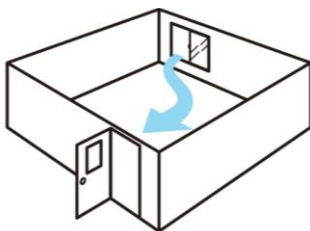
→500ppm

換気を全くせず窓を閉めたままでは、基準値を大きく超えてしまいました！

**授業中も換気が必要です。**

#### 授業中は教室の両側(対角)の窓を開けておこう。

(できない場合は、休み時間に5分間全開)



らん間(上の窓)でも効果あり



窓を開ける



廊下側の戸・らん間を開ける

#### 粘膜を乾燥から守ろう！ ～「鼻呼吸」のすすめ～

コロナ禍による会話の減少（舌筋の衰え）、常時マスク、という環境から口を常に開けがちになり「口呼吸」になる人が増えたといわれています。

口呼吸ではウイルスや細菌が直接体内に入る上、口内の粘膜も乾燥するため免疫力の低下につながります。

**意識的な「鼻呼吸」を心がけましょう。**

- ・口を開けっ放しにしない（舌を色々な方向に動かすトレーニングも効果的）
  - ・顔全体の筋肉を使い、舌を正しい位置（上の前歯のうしろあたり）に戻す
- また、のどの粘膜の乾燥を防ぐために、次のことにも気をつけてみてください。
- ・寝ている時に口が開いてしまう人は、寝る時にマスクを着用する
  - ・部屋を加湿する



# ■感染性胃腸炎に感染したら…

この時期に多い感染症です。今県内のほとんどの地区で増加しています。(県感染症情報センター速報より)

「感染性胃腸炎」「流行性嘔吐下痢症」も、主治医の判断により出席停止となります(必ず連絡を！)

## 感染性胃腸炎とは

### 症状

**主**に嘔吐・下痢・腹痛などを起こします。年間通して見られますが、冬季に特に流行します。

### 原因菌

ノロウイルス、腸管出血性大腸菌(O157)、サルモネラ属菌、カンピロバクター、ウェルシュ菌、セリウス菌など

### 感染経路

- 汚染された二枚貝を加熱が不十分な状態で食べると感染。カキが有名です。
- 感染した人が調理したものを食べると感染。
- 感染した人の便や嘔吐物に触れたり、感染した人と接触するなどして、原因菌が口から入ると感染。

### 感染力

**た**とえば、感染性胃腸炎の代表的な原因菌であるノロウイルスはとても強い感染力を持っています。感染した人の便や嘔吐物1グラムあたり100万~10億個ものウイルスが含まれている上、少量で人に感染してしまいます。

## 主な症状は「嘔吐」と「下痢」 (発熱がみられることも)、予防は手洗い！

**集団の中で吐かない!**

がまんしきれない吐き気ではありません!  
少しでも早く保健室かトイレへGO!

**治っても油断しない!**

2週間くらいはウイルスの排泄が続きます!  
自己判断での下痢止め服用は×!

### 「吐き気」があるときの休み方

仰向けだと、嘔吐物がのどにつきまり窒息のおそれがあります。横向き(右側を下)に寝たり、上半身を少し起こすなどして、胃の逆流を防ぎましょう。

### 「下痢」症状のときは…脱水症状にならないよう注意

**お腹を冷やさない、水分を多く摂る**

- 温かい物、水分の多い物、消化の良い物 (例) おかゆ、うどん、野菜スープ、みそ汁
- × 冷たい物、油っぽい物、糖分の多い物 (胃腸への刺激や負担になるので避ける。)

## ■インフルエンザに感染したら 診断されたら、すぐに学校へ連絡して下さい。

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「出席停止」(登校できません)

- 主な症状 普通のかぜの症状に加えて、  
□38℃以上の急な発熱・さむけ  
□全身の筋肉痛・関節痛・だるさ
- 感染が疑わしい場合→まずかかりつけ医へ相談を  
・自己判断での解熱鎮痛剤の服用は×  
・48時間以内の抗ウイルス薬の服用が有効

新型コロナウイルス感染症対策のため、引き続きお願いします。

●発熱等の風邪の症状がある場合は登校しない。(同居家族にかぜ症状がみられる場合も)

- ・登校後に症状が見られた場合は、早退し自宅休養(必要に応じて受診)してもらおうようにしています。
- ・登校前に、検温と健康観察を必ず行ってください。