

上高☆保健だより



新型コロナウイルス感染症は、「感染警戒期」に入っています。年末年始は人の移動が増えることが予想されます。外出するときは一層感染予防を徹底してください。医療のひっ迫を緩和するためにも一人ひとりが健康に過ごすことが大切です。

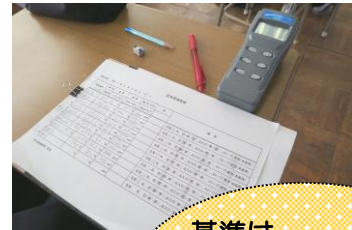
今月の保健目標

コロナ対策をして
休み時間は5分の換気をしよう！

ストーブで空気が汚れ
やすくなってるにゃ！



冬休みは家族で温かいお正月を迎え、
元気に新学期を迎える準備をしてください。



基準は・・・
CO2 1500ppm 以下
温度 17℃~27℃
湿度 30~80%

冬の換気は保温と湿度にも注意！

感染症予防に換気は必須です。しかし、冷えからカゼにかからないようにするためには保温も必要……。また、ウイルスを減らすためには湿度を保つことも大切です。教室の状態を保健委員が検査器具を使用して測定し、検証したので紹介します。

検証1 換気をしない部屋は汚れている！

換気が不十分だと1時間でCO₂は3305ppmに！

検証2 空気の通り道をつくる！！

1カ所開けるのではなく、対角線の位置にある窓・ドアを開けると効果的でした。
授業中は4カ所15cm以上開けておきましょう。

①ウイルス

空気が乾燥するとウイルスが増え、感染症が流行する。

気分が悪くなる！
カゼなどに感染する！
眠くなる！
のどを痛める原因に……

②人の吐く息

空気中にCO₂が充満し、脳が酸素不足を起こす。

③暖房器具

灯油を使うストーブはCO₂を多く排出し、COも出すことがある。



上の窓を常時開けておくのもドアを閉めたまま換気できるのでお勧め。

検証3 換気時間の目安は最低でも1時間に1回、5分間！！

5分換気後、CO₂は1463ppmまで下がり、湿度は31.6%、温度も20.7℃で換気前と1℃下がっただけでした。休み時間ごとに協力し、ドアや窓を全開して空気を入れ換えましょう。



冬休みの感染防止対策

これからクリスマス、大晦日、初詣など、不特定多数の人が集まる行事が続きます。特に感染リスクが高まる次の行動はできるだけ控えてください。

- ① 不特定多数の人が密集し、大声などの発生を伴う場所や行事への参加
- ② 大人数や長時間にわたる飲食、買い物
- ③ マスクなしでの会話 など

「感染回避行動」を心がけてください

- 1 うつらないよう自己防衛！
- 2 うつさないよう周りに配慮！
- 3 習慣化しよう 3密回避！

体調不良の時は
まず自宅療養



今年は、「手洗いの1年」と言ってもいいくらい、手洗いを耳にし、意識し、実践した年だったと思います。

コロナウイルスだけでなく、手洗いは感染症対策の基本。石けんで丁寧に洗えば、手についているウイルスの感染力がぐーんと下がります。ぜひ今年だけでなく、収束後も手洗いを続けてください。そして、手洗いの年だった2020年の冬休みも、もちろん最後まで気を抜くことなく手洗いを頑張ってくださいね！

師走のし忘れ ありませんか？



12月を「師走」とも言います。「お坊さんが一番忙しいとき」「先生が慌ただしくするから」など諸説ありますが、1年の最後で師が走り回るほどの忙しさからついた別名です。みんなも年末の忙しさで忘れていないことはありますか？



- | | | | |
|--|--------------------------------------|---|---|
| <input type="checkbox"/> <small>あさ</small>
朝ごはん | <input type="checkbox"/> メディア | <input type="checkbox"/> <small>て であ</small>
手洗い | <input type="checkbox"/> <small>びょういんじゆしん</small>
病院受診 |
| 時間がなくて食べていない…という人は、30分早く起きてみましょう | ゲームやスマホに夢中で時間を忘れていませんか？ 決めた時間を守りましょう | 外から帰ったとき、トイレのあと、食事の前などは、忘れず手を洗いましょう | 健康診断で気になることがあった人は、今年のうちに受診するのも忘れずに |