



令和4年12月16日
福知山高校 保健部
【2学期末号】

学期末を迎え、今年も残すところあとわずかとなりました。

どんな2学期、どんな1年でしたか？

インフルエンザの流行が心配な時期になりましたが、新型コロナウイルス感染予防も続けていく必要があります。手洗い、マスク、換気など、コツコツ取り組んでいきましょう。

1年生、2年生は学年のまとめに向けて、3年生は受験を乗り切れるように、良い冬休みを過ごしてください。



体も心も うるおいプラス+

4月からの保健室来室状況
4月～11月まで

体が乾燥すると…

ウイルスの活動が
活発になる

かゆみやひびわれ

のどが渇いて
カゼをひきやすくなる



心が乾燥すると…

少しのことで
イライラする

集中できなくて
ボーっとする

自分はダメだと落ち込む



うるおいプラス

加湿器を使う

こまめな
水分補給

クリームで
保湿

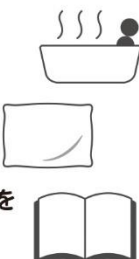


うるおいプラス

お風呂で
リラックス

よく寝る

好きなことを
する



みんなの保健室利用状況

けが
125
(昨年 75)
けん
件



病気
313
(昨年 259)
けん
件



昨年度より、怪我は 1.6 倍、病気は 1.2 倍増加しています。日頃の体調管理・怪我予防に努めましょう。

保健室からのお知らせ

1月のカウンセラー来校日

1月17日(火)

23日(月)

保健室で、予約を受け付けています。

冬休みを 健康で安全に 過ごすための約束



気温も低く、空気も乾燥する冬は、コロナもインフルエンザも流行する季節です。特に冬休みは、年末年始のお祝いムードから、気持ちも緩みがちに…。そんな時期こそ、いつも以上に健康管理を意識した生活が大切です。以下の点に注意して良い冬休みを過ごしてください。

生活リズムを崩さない



規則正しい生活習慣が元気のみなもとです。

家でも続けよう、手洗い・換気



カゼやインフルエンザの予防を忘れないで

少しずつでも毎日運動を!



からだを動かして気分もリフレッシュ! でも汗の始末はしっかりね。

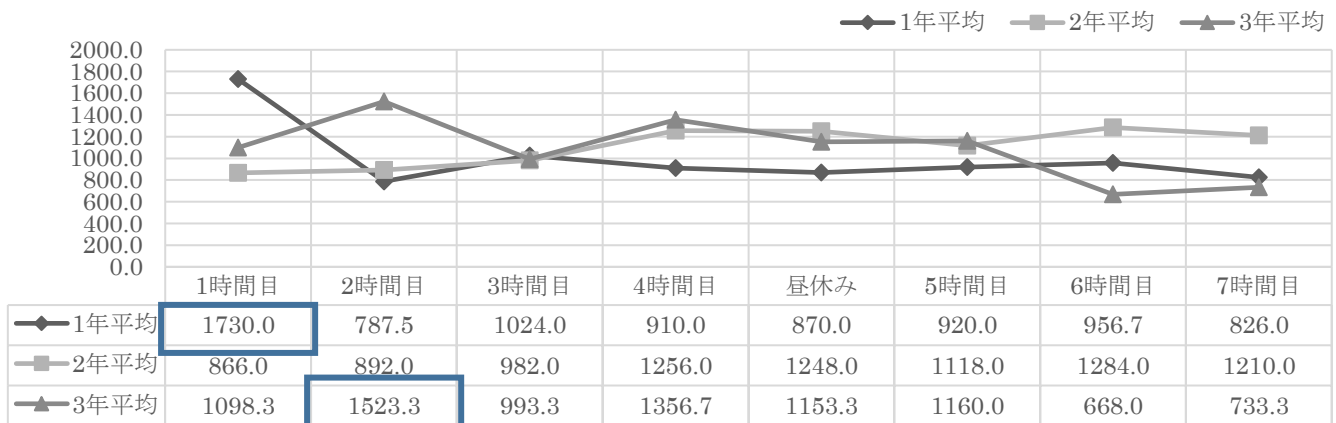
年末年始、ハメを外さないように



夜遅くの外出や、飲酒等はすすめられても NG

保健委員会で空気検査をしました。

教室のCO2濃度



保健委員さんに、教室の二酸化炭素濃度を測定してもらいました。休み時間のたびに測定し、1 時間目から 7 時間目まで実施しました。

教室の二酸化炭素濃度の上限は 1500ppm となっています。

平均でみると、1 年生の 1 時間目、3 年生の 2 時間目が上限を超えています。

クラスによっては、昼休みや 5 時間目などが顕著に高くなっている所がありました。

教室の換気は常に上の窓の 4 か所を開けてもらっていますが、休み時間には教室の出入り口も開放し、換気をするようにお願いします。

まだまだ、新型コロナウイルスの感染予防を続けていく必要があります。

寒くなり、換気をするのがおっくうになります。でも、空気をリフレッシュすると学習効率も上がるそうです。お互い声を掛け合って「換気」をお願いします。



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くっ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
3 時間

ボール紙の表面
24 時間

プラスチック・ステンレスの表面
48~72 時間

そんなウイルスを数10秒で消滅させる方法があります。それが手洗い。

せっけんで10秒もみ洗い
流水で15秒すぐ
2回くりかえす

これでウイルスはほぼゼロに！

