

2月のほけんだより

小松高校 保健室
NO. 10
2023年2月1日

新型コロナウイルス感染症に加え、インフルエンザにもご注意を！

新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行が続いています。予防法はコロナもインフルエンザも同じですので、これまでどおり換気や手洗いをを行い、人ごみに行かないようにし、しっかり睡眠と栄養をとって、よい生活習慣で過ごしましょう。

【新型コロナウイルスと季節性インフルエンザの違い】

	新型コロナウイルス	季節性インフルエンザ
感染経路	エアロゾル感染、飛沫感染、接触感染	飛沫感染、接触感染
潜伏期間	1～14日（平均2～4日）	1～3日
ウイルス排出のピーク	発症の1日前後	発症後2～3日
症状	咽頭痛、咳、強い倦怠感、発熱 （症状の程度は無症状まで様々）	38℃以上の高熱、頭痛、全身倦怠感、 筋肉痛、関節痛、咳、鼻水
出席停止の期間	発症後7日かつ症状軽快後24時間 無症状の場合は、検体採取後7日 （ずっと無症状の場合、5日目に抗原検査で 陰性確認できれば6日目から登校可能）	発症後5日かつ解熱後2日 *コロナで休んだ時と届け出用紙が異なり、 受診したことがわかる書類等の添付が 必要となりますので、ご注意ください。

教室の換気はできていますか？

1月19日（木）朝のST後から7限後まで、1～2年各ホームの保健委員にご協力いただき、教室のCO₂濃度の測定を行いました。

結果は、調査した全てのクラスでCO₂濃度は基準値内におさまっていました。

（教室のCO₂濃度の基準値は、1500ppm以下です）

天気は曇りで最高気温が10℃の穏やかな日だったこともあり、教室の窓が開いていたクラスが多かったようです。しかし、教室の湿度が30～40%しかなくかなり乾燥していることがわかり、換気とともに加湿も必要とわかりました。

測定してくれた保健委員さんの感想を紹介します

- ◆寒いとドアを閉める人が多いので、一日を通してCO₂濃度が高かった。
- ◆窓を開けていないときは1000ppmを超えていたが、窓を開けると急激にCO₂濃度が下がった。
- ◆昼休みと放課後のCO₂濃度が高かった。
- ◆窓が開いていなかったため、一日中CO₂濃度が高く、眠くなった。
- ◆CO₂濃度の日内変動は600～800ppm程度で、換気が常にできている状態で驚いた。
- ◆ST後のCO₂濃度の値が高かったため、登校したら窓とドアを開けるようにしたい。



生活習慣を見直そう

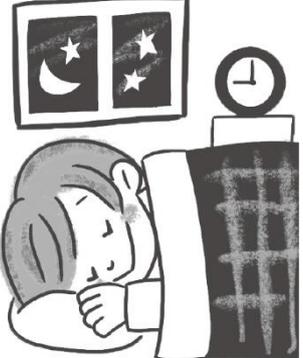
先月もスマホの使い方についてお知らせしましたが、よい生活習慣を身に着けることは、学校生活を元気に送るための基本です。あなたの生活の様子をぜひ見直してみてください。

こんな生活をしていませんか？

- 朝食を食べない
- よく噛まず、早食いをする
- 体育以外、運動をしない
- 夜寝る時間が遅い
- ストレスが溜まっている
- カップ麺やスナック菓子をよく食べる
- 脂っこいものが好き
- 登下校は車で送迎してもらおう
- 朝の目覚めがわるい
- 困ったことがあっても相談できない

2つ以上当てはまったら要注意。毎日の生活を見直してみましょう。どう改善したらいいかわからないときは、保健室に相談にきてくださいね。

健康的な生活習慣を身に着けよう

 <p>6時間は睡眠をとろう</p>	 <p>栄養バランスの良い食事</p>	 <p>毎日からだを動かそう</p>	 <p>ストレスを上手に解消</p>
--	---	---	--

ストレスと上手につきあっていますか？

わたしたちの心は、生活の中でうれしいこと・悲しいことなどの様々な刺激を受けて変化します。この刺激を「ストレス」、変化を「ストレス反応」と言います。例えば、怒られて嫌な気分になる、落ち込む…こうしたことが積み重なると、イライラして物や人にあたる、やる気がなくなるなど、様々な影響が出ます。

ストレスをためないためには

- ・好きなことをする
(音楽をきく、本を読む、歌う、踊る、スポーツをする…)
- ・からだを休める
(早く寝る、お風呂にゆっくり入る)
- ・信頼できる人に相談する。

ストレスは誰にでもあるものなのでうまくつきあっていくことが大切です。いろいろ試してみて、自分に合う軽くできる方法を見つけておけるといいですね。

ネガティブな言葉を禁句にする



ポジティブな言葉をさがしてみよう!

メンタルトレーニング

そのストレス、軽くなるかも!?

他人と比べない



昨日の自分と勝負しよう!

自分のペースで



『なんとなく…』でも、ひと休み♪

誰かの役に立ってみる

