

# 保健室からの message 11月号

2020. 11. 10(火) 八日市高校保健室

## 換気を徹底してください！

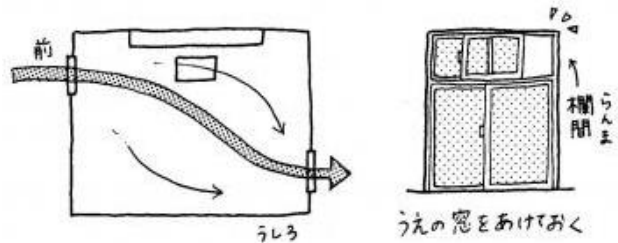
インフルエンザウイルスや新型コロナウイルスは空気中を漂います。空気感染予防のために、換気が必要です。また、教室を締め切ったままで暖房等を使用すると、室内の二酸化炭素濃度は 2000ppm を十分に超えてしまいます。欄間を常時開けておき、空気の通り道をつくってください。窓際や廊下側の席の人は寒さを感じやすいので、温度調節できる服装を心掛けてください。

### 教室の二酸化炭素濃度が高いとどうなる？

二酸化炭素濃度	からだへの影響
1500ppm	学習に適した環境
2000ppm	眠気を感じるようになる
2500ppm	集中力の低下、頭痛、吐き気

アメリカの研究で、部屋の二酸化炭素濃度が 2500ppm を超えると、眠気・思考力の低下が引き起こされることがわかっています。

滋賀県のある高校の空気検査で、授業時間中、前方の欄間と後方の欄間を開けて、対角線上に空気の通り道を作っておくと、教室の温度も下がらず、二酸化炭素濃度も上昇しないという結果がでました。



## マスク、着用できていますか???

インフルエンザ流行期に向けて、今一度！意識を高めてください

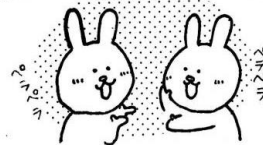


飛沫感染対策として、マスクの着用が有効です。飛沫は水分を含むため、5  $\mu\text{m}$  程度の大きさとなります。そのため、通常のマスクをしていれば、ウイルスを含む飛沫が周りに拡散するのを防ぐことができます。



←マスクの目に対する、  
飛沫・細菌・ウイルスの大きさ

5分の会話で 3000個の飛沫



カラオケで飲食をしながら歌ったり、大声で歌ったりすると、口から出る飛沫の量が通常の会話時の10倍以上になるとの実験結果が出たそうです。

## インフルエンザの予防接種を受けましょう

特に 受験生!!

インフルエンザワクチンの効果は接種後 1 週間～5 か月頃まで続くと言われていています。インフルエンザは 1～3 月が流行のピークなので、12 月中旬までに接種を終えるのが望ましいです。ワクチンには、ウイルスが体の中に入ること(感染)を完全に抑える働きはありません。ウイルスが増えると、発熱やのどの痛み等のインフルエンザの症状が出現します。この状態を「発病」といいます。インフルエンザワクチンには、この「発病」を抑える効果が一定程度認められています。

繰り返しになりますが… 毎朝の検温を忘れずに！ 登校前に健康チェックをお願いします。

# 健康観察表

年 組 番 氏名 ( )

日時		11/10 (火)	11/11 (水)	11/12 (木)	11/13 (金)	11/14 (土)	11/15 (日)	11/16 (月)	11/17 (火)	11/18 (水)	11/19 (木)
朝	体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
	症状										
夜	体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
	症状										

日時		11/20 (金)	11/21 (土)	11/22 (日)	11/23 (月)	11/24 (火)	11/25 (水)	11/26 (木)	11/27 (金)	11/28 (土)	11/29 (日)
朝	体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
	症状										
夜	体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
	症状										

日時		11/30 (月)	12/1 (火)	12/2 (水)	12/3 (木)	12/4 (金)	12/5 (土)	12/6 (日)	12/7 (月)	12/8 (火)	12/9 (水)
朝	体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
	症状										
夜	体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
	症状										

自宅で検温や体調を注意深く観察し、自ら健康管理をしてください。この健康観察表は学校に提出する必要はありませんが、医療機関を受診するときには持参することが有効です。発熱や咳等の症状がある場合は、自宅で休養し、息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状のいずれかがある場合は、帰国者・接触者相談センターに相談し、その指示に従うようにしてください。