

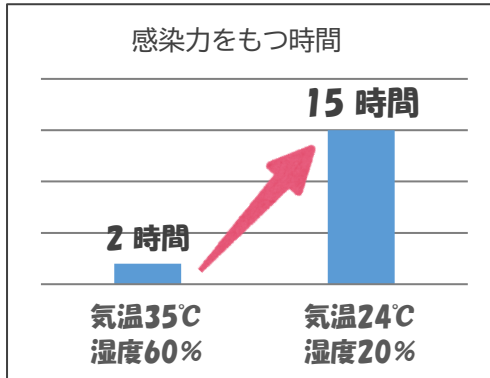
# 保健室からの message 1月号



2021. 1. 8 (金) 八日市高校保健室

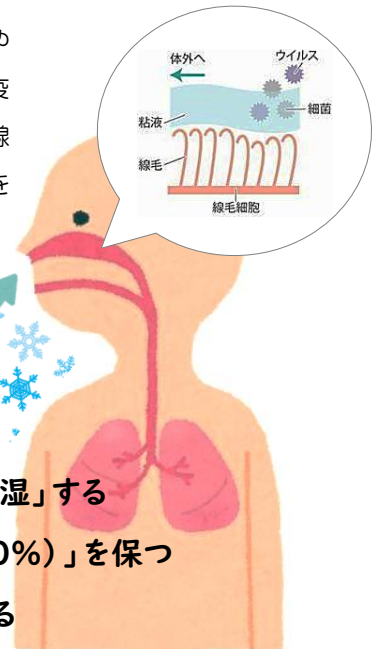
## 冬の低温と乾燥に注意！

気温が低く、空気が乾燥すると、新型コロナウイルスが感染力をもつ時間が、より長くなることが報告されています。



冷たく乾燥した空気を吸い込むと、のどや鼻の粘膜が乾燥して傷つきやすくなり、免疫力が落ちてしまいます。鼻やのどには、「線毛」があり、侵入したウイルスなどの異物を外に出す働きをしています。

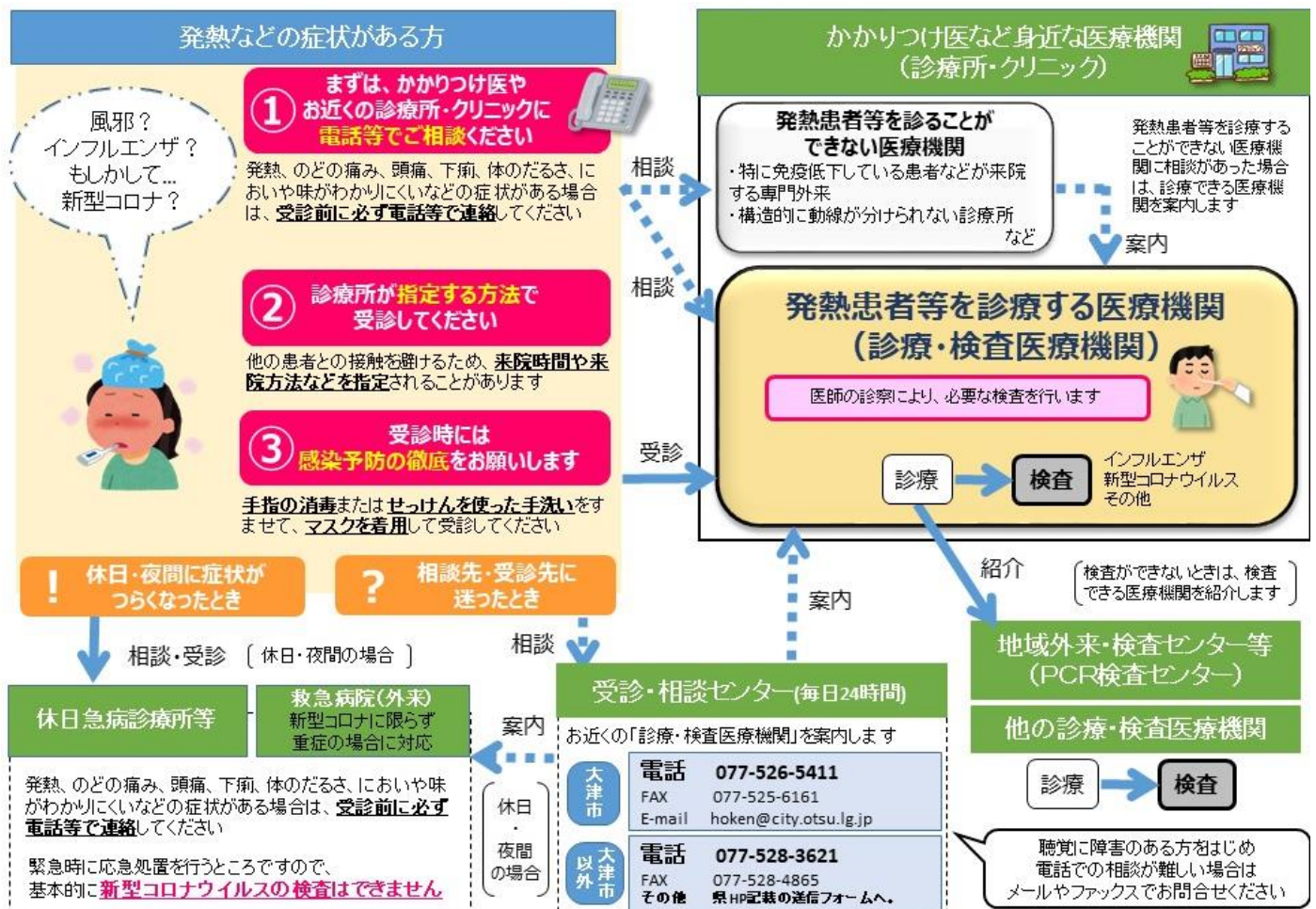
ところが、この線毛は湿度が低いと働きが弱くなってしまいます。



低温・乾燥から身を守るために

- 🧐 マスクで鼻やのどを「保温・保湿」する
- 🧐 室内は「適度な湿度(40~60%)」を保つ
- 🧐 1時間に1回必ず「換気」する

## 発熱などの症状がある場合の相談・受診について 【滋賀県ホームページより】



# 健康観察表

年 組 番 氏名 ( )

日時		1/9 (土)	1/10 (日)	1/11 (月)	1/12 (火)	1/13 (水)	1/14 (木)	1/15 (金)	1/16 (土)	1/17 (日)	1/18 (月)
朝	体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
	症状										
夜	体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
	症状										

日時		1/19 (火)	1/20 (水)	1/21 (木)	1/22 (金)	1/23 (土)	1/24 (日)	1/25 (月)	1/26 (火)	1/27 (水)	1/28 (木)
朝	体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
	症状										
夜	体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
	症状										

日時		1/29 (金)	1/30 (土)	1/31 (日)	2/1 (月)	2/2 (火)	2/3 (水)	2/4 (木)	2/5 (金)	2/6 (土)	2/7 (日)
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、かかりつけ医など身近な医療機関に相談し、その指示に従うようにしてください。