

保健だより

スマイル



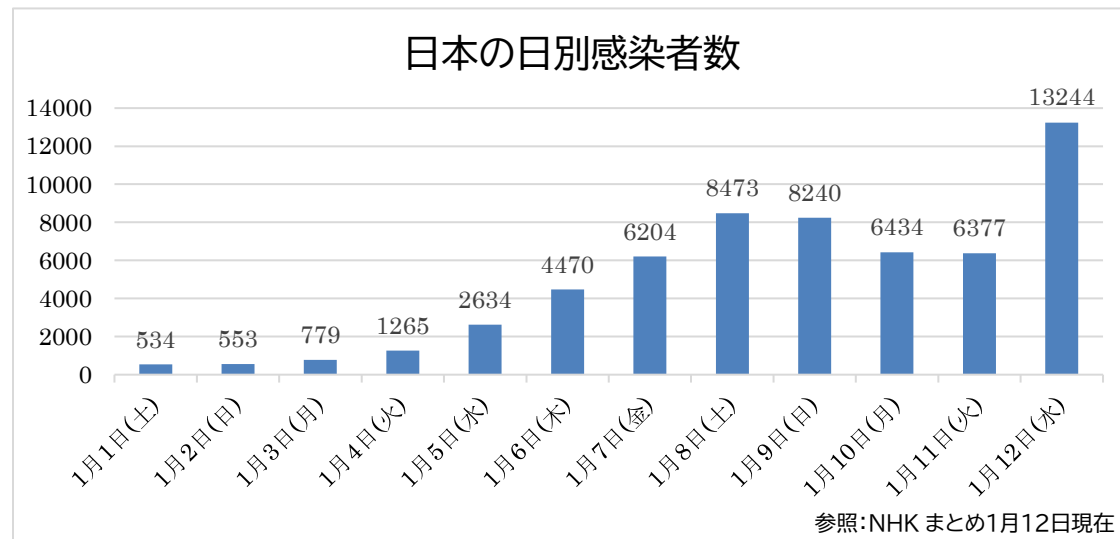
鳥城高校
2022年1月
vol. 10

あけましておめでとうございます。年明けからみなさんの元気な姿が見られ、とても嬉しく思っています。気づけば1月も半分が終わっています。進級・卒業まであと少し、気を抜かず1日1日を大切に過ごしましょう。今年もよろしくお願いします。



第6波到来！今年も感染症対策を！

年明けからオミクロン株の感染が急拡大しています。いま日本では、一日にどのくらいの感染者が出ているか知っていますか？



NEW! 「レベル2」になりました！

岡山県の感染者が増え続けているため、県立学校の行動基準が「レベル2」に引き上げられました。

- 本人および同居の家族に発熱や風邪症状がある場合は登校を控えるようにしてください。
- 校舎に入る前に必ず検温をしておいてください。

コロナに負けるな！



オミクロン株の特徴は？

- ◎ 感染力が強い（ワクチン接種をしている人も感染しやすい）
- ◎ 潜伏期が短い（3～5日間）
- ◎ 発熱、咳、のどの痛み、鼻水、頭痛などの「かぜ症状」が多い

デルタ株との違い～オミクロン株の3大症状～



鼻水



頭痛



だるさ

この3つの症状がデルタ株より起こりやすいといわれています。普通の風邪と症状が似ているため、とても見分けがつきにくい！

◎ 重症化リスクは低い

…ただし、感染者数そのものが多くなりすぎると重症者数も増えて医療体制のひっ迫につながる可能性があります。デルタ株もまだ残っているので感染予防が大切なことはこれまでと同じです。

引用: YAHOO! JAPAN ニュース「オミクロン株の症状の特徴は？ 従来の新型コロナウイルスと比べた潜伏期、症状の頻度、重症度の違い」
コロナ制圧タスクフォース「今週のコロナニュース令和4年1月9日」

感染者を増やさないために

感染症対策は変わっていません。今までやってきたことをみんなが続けることが大切です！



マスクの正しい着用



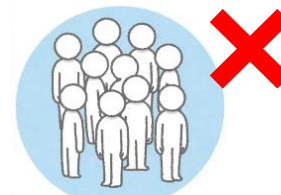
換気



手洗い



黙食



三密の回避

・ イベント参加は慎重に

NEW!

症状は無いけれど、感染の不安があるというときは無料で検査（PCR検査、抗原定性検査）が受けられます。（1月末まで）

※ワクチン接種の有無などにより有料になる場合がありますので、事前にHPで条件を確認してください。参照：岡山県コロナ無料検査事務局 HP

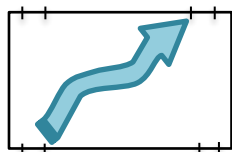
教室の空気の検査をしました！

日・教室・人数	12月20日(月)・302教室・16人	
時間	13:05(昼休み後)	13:50(3限後)
換気状況	バラダ側 窓→閉まっている ドア→一部開放 廊下側 ドア→すべて開放	
教室の様子	・昼食後で授業準備をしている	・話さずプリントを読んでいる
二酸化炭素濃度 (単位:ppm)	649ppm	572ppm

12月に教室の二酸化炭素濃度の検査をおこないました。二酸化炭素濃度の基準値は1,500ppm以下です。みなさんが昼休みもきちんと換気してくれているので、昼休みが終わったあとの授業開始時も基準値を下回っています。授業が始まって会話が減ると、さらに二酸化炭素濃度が下がりました。寒いですが、換気を継続していきましょうね♪

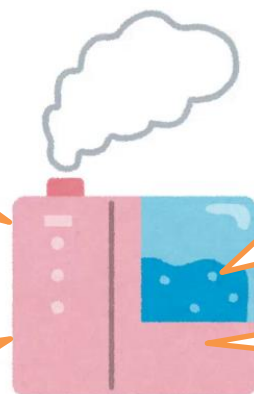
効果的な換気の方法

- ★ 一時間に5~10分程度(まとめてより、こまめに換気)
- ★ 対角線上にある2箇所の窓を開ける。
- ★ 風が入りにくい場合は、入り口を小さくし、出口を大きく開ける
- ★ 窓が一つしかない場合は、窓のそばに扇風機を置いて、風の流れをつくる。



乾燥した冬は上手に使おう加湿器

湿度は 50%
程度が最適♪



寝るときには止める
(またはタイマーをかける)

床の上に直接置かない
(床に結露がしやすい)

部屋の中央に置く
※エアコンをつけているときは、エアコンの下に置いて良い。

こまめに手入れして、
清潔に使う

※ 加湿器がない人は、バスタオルなどを部屋に干して、部屋の湿度を調整しましょう。

冬休みモードから抜けだそう！

冬休み気分を引きずっている人はいませんか？「冬休み明けあるある」から早く抜け出して、きちんとした生活リズムを取り戻しましょう。

夜遅くまで起きている/ 朝なかなか起きられない

あなた！



夜更かしの習慣が身についていませんか？夜遅くまで起きていると、次の日の朝は眠くて、なかなか起きられません。早く寝て十分な睡眠時間をとることで、すっきりと起きることができます。

運動不足気味

のあなた！



冬休みにしていた、暖房がきいている部屋やこたつでのゴロゴロ生活が続いていませんか？からだを動かすことで、免疫の働きが活発になり病気に負けない体力がついたり、肥満を防ぐことができます。また、心地よい疲れから、早く眠ることができます。

今年の目標は？

今年の目標は立てましたか？「苦手な教科を克服する」「〇円貯める」「彼氏・彼女をつくる」などいろいろな目標があると思いますが、健康に関する目標も立ててみてはどうでしょう。

動

週に〇回ランニング・ウォーキング など

寝

〇時までに寝る
朝〇時までに起きる など

食

好き嫌いしない
三食決まった時間に食べる など

スマホ

一日〇時間までにする
布団の中で触らない など

元気な一年にしタイガーなら今日からトライ！

