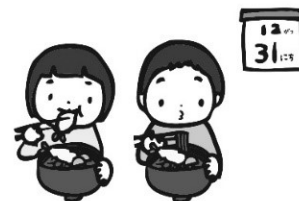


保健だより 12月号



大分豊府高等学校 保健室

あっという間に秋が過ぎ去り、空気が冷たく澄んだ冬が訪れました。3年生はいよいよ受験シーズンですね。感染症にもかかりやすい時期です。うっかり体を冷やして体調を崩さないよう気を付けて過ごしましょう。

新型コロナウイルス感染症について

11月下旬から大分県での感染者数が急増しています。本校でも今まで以上に気を付けて学校生活を送るようにしましょう。保健室から以下の2点について注意をお願いします。



少しでも発熱があれば登校しない

★熱や風邪症状がある時は学校に行かない（朝、必ず検温してから登校する）

※発熱のめやす→自分の平熱より1℃以上高い場合。人それぞれなので、平熱を知っておきましょう。

朝、風邪症状など体調不良がある場合、無理をして登校すると、熱があがることがあります。

「学校に行ってから早退すればいい」ではなく、体調が悪化しそうなときは自宅で休むようにしてください。

★医療機関を受診するときは必ず電話をかけてからにする

かかりつけの病院がない時は、「受診相談センター」097-506-2755（24時間対応）に相談してください。

☆☆室内の換気してますか☆☆

換気は、悪天候の場合を除き、可能な限り常時行いましょう！！

・短時間で換気を行いたい！（30分に一回などの換気）

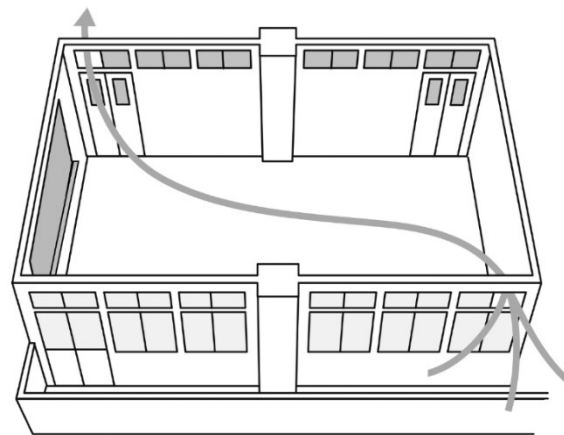
扉や窓を広く開けることで、短時間での換気もできますが、あっという間に部屋が寒くなってしまいます。

（室温は18℃以上、湿度40%以上がベストです）

そこで、短時間の換気をする時は以下を参考にしてみてください。

- ① ベランダ側にある各窓の左右20cmを開ける
- ② 廊下側の前後の扉を40cmほど開ける

この方法だと100秒程度で室内空気の入れ換えができるそうですよ。



・常に換気を行いたい！

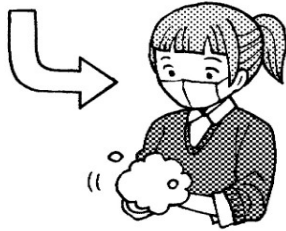
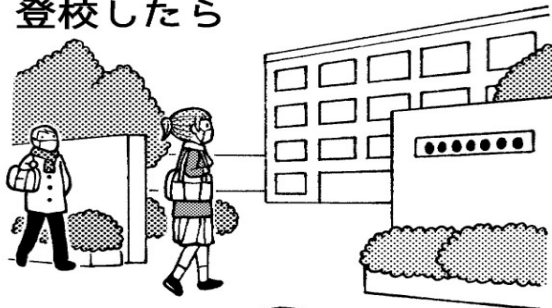
扉や窓をせまく開けたとしても、廊下側と窓側を対角に開けることで、効率よく換気ができます。

（廊下側・窓側ともに20cm程度、上部の窓などを開放することでOKだそうです）

せっけんで
手を洗いましょう。

洗面所やトイレのせっけん液がなくな
ったときは詰め替えが保健室にありま
すので、清掃担当の人が取りに来てくだ
さい。

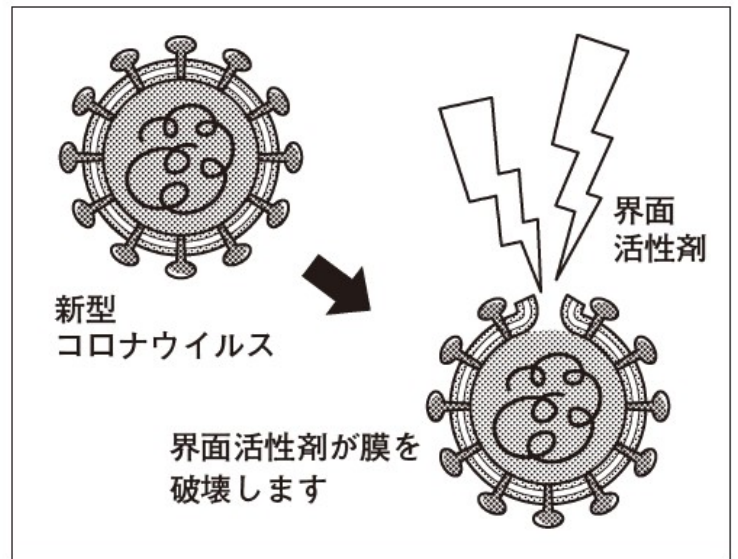
登校したら



すぐに
手洗い

界面活性剤でウイルスの膜を破壊

石けんに含まれる界面活性剤は、新型コロナ
ウイルスの感染力をなくす働きがあります。石
けんを泡立てるとより効果的なので10~15秒
ほど泡立ててからしっかりと洗い、15秒ぐら
いかけて洗い流しましょう。



今年の治療は、今年のうちに…



12月に入り、今年もあとわずか。1年の締めくくりとして振り
返りや反省とともに、やり残したことを済ませて、気持ちよく
新年を迎える準備の時期です。

「部活、勉強、遊びなどで忙しいから」「痛みや異常は感じな
いから」…健康診断の結果から『受診・治療のお知らせ』を受
け取ったまま、後回しにしていますか？ 年末年始は医療
機関もほぼ休診になるので、できるだけ冬休み前には受診し
ましょう。問題がなければ届けを出して完了、軽症なら年内あ
るいは休み中に治療を終わらせることができる可能性も高く
なります。

とくに3年生は休み明け、進路のスケジュールでさらに生活
があわただしくなる人が多いと思います。大事な試験や面接
を控えて、この冬休みが治療の最後のチャンスかも?! 未受
診・未治療のまま臨むことはできるだけ避けてくださいね!