



滋賀県立長浜北星高等学校
 滋賀県立長浜北星高等養護学校
 保健室 2018.2

インフルエンザ警報発令中

滋賀県内にはインフルエンザ警報が引き続き発令中です。

高等養護学校の生徒でインフルエンザでの欠席者は今のところ少ないですが、発熱で早退したり体調不良を訴えて来室する生徒がいます。全日制では、1月から2月にかけて約90人の生徒がインフルエンザと診断されています。特に2月はインフルエンザ B と診断される生徒が多くなっています。

手洗い、咳エチケット、教室や部屋の換気、規則正しい生活をする等、感染症予防に気をつけてください。


ウイルス感染のしかた

 <p>ウイルスがついた手で鼻や口にさわると</p>	 <p>家具やドアについたウイルスが手につく</p>	 <p>ウイルスがついた手で食べる</p>	 <p>感染者の飛沫でウイルスが飛び散る</p>	 <p>せき・くしゃみの飛沫は約1～2メートル飛ぶ</p>
---	---	--	--	--

みんなで換気!

みなさんが教室で快適に過ごすために、学校環境衛生の基準が決められています。それによると、二酸化炭素の濃度は1,500ppm以下。1,500ppmをこえていくと、息苦しくなったり、頭が重いと感ずることがあります。

閉めきった教室でたくさんの方が息をすると増えていく二酸化炭素。ウイルスや細菌だって増えていきます。休み時間になったら、みんなで窓を開けましょう! 5分間全開にして、新鮮な空気と入れ替えましょう!



みんなが「換気は大切」と思うことが大事です!

2月1日に学校薬剤師による教室の空気検査を実施しました。

高等養護学校は数値が高い教室では1700ppm 低い教室では1400ppm という結果でした。

全日制は、数値が高い教室では9800ppm 低い教室でも8300ppm という結果でした。

休み時間ごとの換気で教室の空気をきれいにしてください!

冬のケガ 注意報！

転倒に注意！

雪が積もったり、道が凍っているときは、すべらないように注意！



歩はばを小さく足の裏全体をつけて歩こう

ポケットに手を入れていると大ケガになるよ

低温やけどに注意！

電気カーペットや使い捨てカイロなど、それほど温度の高くないものでも、長時間の使用でやけどすることがあります

同じ場所に長時間あてない

使いながら寝てはダメ

ストーブのやけどに注意！

近くで遊んだり、走ったりしない

期末考査が始まります

テスト前やテスト中は健康で過ごせるようにしましょう。規則正しい生活をしながら、テスト勉強を計画的にしてください。

特に睡眠不足や冷えには注意です！！

睡眠には記憶を整理する役割もあります。

疲れたら軽くストレッチすることもお勧めです。



スクールカウンセラー 山本先生 来校日

2月21日（水） 午後

3月14日（水） 午後

（この日が今年度最終日です）

カウンセラーの先生の予約は、担任の先生か保健室まで！

一人で悩まず、誰かに相談することで新たな考えが見つかるかも？



食べこぼし注意



小麦や牛乳がアレルギーの原因になる人がいます。パンくずの食べこぼしや、牛乳の飛び散りに注意！

寒暖差が原因で、じんましんが出てしまう人もいますよ。

かゆーい！



じんましん

知ってあげよう アレルギー

あげない

あげるー



原因となる食べ物を除去している人がいます。むやみにおすそ分けしないでね。

鼻水すごいけど…カゼじゃなくて、花粉やほこりが原因の人がいます。

カゼー？



カゼじゃない

そろそろ花粉が飛び始めます。スギやヒノキ等のアレルギーがある人は、早めの対策を！！



花粉症はどっちの仲間？



グループ① アトピー・ぜんそく

グループ①は、免疫（侵入してくる悪いものから体を守るシステム）の過剰反応による「アレルギー」の仲間。グループ②は、細菌やウイルスによる「感染症」の仲間です。

グループ② カゼ・インフルエンザ



本当は体に害のない花粉に免疫が過剰に反応して、くしゃみや鼻づまりなどの症状を引き起こすのが花粉症です。これは花粉に対する「アレルギー反応」。

