

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



ウイルスがつい た手で鼻や口に さわる



家具やドアについた ウイルスが手につく



ウイルスがつい た手で食べる



感染者の飛沫でウ イルスが飛び散る



せき・くしゃみの飛 沫は約 $1\sim2$ メー トル飛ぶ



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、頭が重いと感じることがあります。

閉めきった教室でたくさんの人が 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! ○



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!



<u>飯倒吃炝食</u>

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

藻 意

低温节时心吃起意!

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

ストープのやけどに強意

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

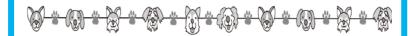
しょう。規則正しい生活をしながら、テスト勉強を

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 仟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。 ペ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 人もいるよ。



矢ロってあいざよう

あげない



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

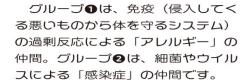
そろそろ花粉が飛び 始めます。スギやヒノキ 等のアレルギーがある 人は、早めの対策を!!



花粉症はどっちの仲間?

グループ● アトピー・ぜんそく

グループ 力ゼ・インフルエ



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」。

