

# 保健だより

そろそろ  
花粉対策始めよう。



令和2年2月号 深谷高校保健室 No. 6

今年の冬は暖冬傾向のためか、1月以降本校のインフルエンザ報告数は少なく、10人程度と落ち着いています。でも！油断はできません。流行時期はまだ続きます。ここ最近、気温も低く空気も乾燥していますので、引き続きインフルエンザ予防に心がけてください。

なんだか最近の保健室、「頭が痛い」と来室する生徒増えています！  
もしかして、換気不足で教室内の二酸化炭素が多くなっているかもしれません。



## だから大切！ こまめな部屋の換気

「窓を開けて空気の入れ換え」をしないでいると…



二酸化炭素が増え、  
頭が痛くなる



インフルエンザなどに  
感染しやすくなる



いやなおいが部屋に  
こもる



チリやホコリが  
アレルギーの原因になる

～こんな時間に換気をしてください。～

- ①朝、登校したら
- ②各休み時間・昼休み
- ③掃除時間

**廊下や窓側の生徒の皆さん**  
「換気」実施のご協力お願い  
します！！

寒くて、背中が丸くなっていないですか？

もうすぐ、学年末考査です。良い姿勢で勉強の効率UPをはかりましょう！

## 勉強するときの姿勢を見直してみよう！

●よくない姿勢を続けていると…

頭痛・肩こり・体の  
痛みなどが起こり  
やすくなる。



集中力が低下する。  
ミスが多くなる。



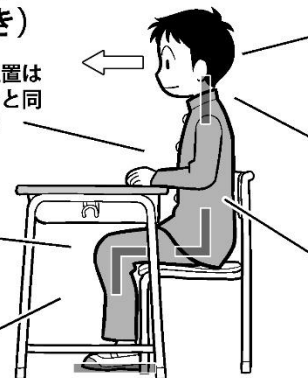
●よい姿勢の例  
(話を聞くとき)

ひじの位置は  
机の高さと同  
じくらい

ひざとひざの間、  
体と机の間は、  
にぎりこぶしが  
一つ入るくらい  
あける

ひざから下が  
床にまっすぐ  
伸びるように

視線はまっすぐ前へ



あごを少し  
ひいて、頭  
が首の上に  
乗る感じに

耳と肩が  
一直線

背すじを  
伸ばし、  
おなかを  
ひきしめる

足の裏が床につくように

# 「新型コロナウイルス感染症」 について知ろう

正しい知識で、正しく予防！

現在、「新型コロナウイルス感染症」について、中国（湖北省武漢市）を中心に日本を含めた複数の国で患者の発生が継続的に報告され、感染の広がりが心配されています。

皆さんは、現時点でわかっている正しい情報をもとに、冷静に対応してください。正しい情報を得ることが、正しく予防することや差別的な言動を防ぐことに繋がります。

国では「新型コロナウイルス感染症」について、下のようなメッセージを出しています。

～国民の皆様へのメッセージ～ 2月12日現在

新型コロナウイルス感染症は、我が国において、現在、**流行が認められている状況ではありません。**国民の皆様におかれては、**風邪や季節性インフルエンザ対策と同様**にお一人お一人の**咳エチケットや手洗いなどの実施が**とても重要です。感染症対策に努めていただくようお願いいたします。

湖北省から帰国・入国された方あるいはこれらの方と接触された方におかれましては、**咳や発熱等の症状がある場合には、マスクを着用するなどし、事前に保健所へ連絡したうえで、受診していただきますよう、御協力をお願いいたします。**また、医療機関の受診にあつては、湖北省の滞在歴があることまたは湖北省に滞在歴がある方と接触したことを事前に申し出てください。

（一部抜粋）

## <「コロナウイルス」と「新型コロナウイルス」って何？>

人に感染症を引き起こす「コロナウイルス」はこれまで6種類が知られています。その中で、深刻な呼吸器疾患を引き起こすことがあるのは、SARSとMERSの2種類。その他4種類は、感染しても通常は風邪などの重度でない症状にとどまります。

「新型コロナウイルス」は、過去に人への感染が確認されていない**新種のコロナウイルス**。感染すると、**発熱や咳など呼吸器症状が現れ、高齢者や基礎疾患がある場合には重症化する恐れがあります。**



過剰に心配することなく、一般的な感染症対策を行うこと。

## <ひと一人ができる感染予防対策>

- こまめに手洗いを行う。うがい、水分補給なども行う。
- 周囲の人に感染を広げないために、咳があるときはマスクを着用する。→「咳エチケット」
- 人が集まる場所はなるべく避ける。
- ドアノブなど大勢の人が触れるものは、清掃や消毒（アルコール消毒は有効）をこまめに行う。
- 換気、適切（50%～60%）な湿度を保つ。

薬局等ではマスクの品薄状態が続いていますが…

## マスク頼りの感染症予防に気をつけろ！～マスク使用時の注意点～

残念ながら一般に販売されているマスクは、ウイルス感染を100%予防できるものではありません。そのうえ、使用したマスクに触れた手を洗わなければ、手を介して感染してしまうことがあります。まずは、**手洗いをこまめに行う、人混みを避ける**ことが感染予防として優先される対策なのです。

### <マスクの使用上の注意点>

- ①使用中のマスクは頻繁に触らない。
- ②マスクを外した時には必ず手を洗う。
- ③使ったマスクは必ずゴミ箱に捨てる。

### <マスクの効果>

- ①マスクは咳やくしゃみによる飛沫（しぶき）を飛散させないことでウイルス感染のリスクを下げる。
- ②手についたウイルスが（手を介して）、口や鼻から入ることを防ぐ。



※新型コロナウイルス感染症情報は日々更新しています。「厚生労働省ホームページ」や「埼玉県ホームページ」などで確認してください。（Q&A や相談窓口などの情報掲載あり）

※学校生活上で心配な事があれば、担任や保健室に相談してください。

（埼玉県ホームページ、厚生労働省ホームページ参考）