

ほげんだより 1月

2019. 1 県立川口高校 保健室

3学期が始まり、最近ではインフルエンザの流行がニュースによく出るようになりました。川高生の中にも少しずつ感染者が出てきています。栄養・睡眠をとり、手洗い・加湿・換気など心掛けて予防しましょう！



『教室の換気をしよう!』

10日(木)、学校薬剤師の永田先生が来校され、一部の教室で授業中の二酸化炭素(CO2)濃度をはかりました。学校環境衛生の教室の空気の基本では、「二酸化炭素濃度は1,500ppm以下が望ましい」とされています。

	教室A生徒36人	教室B生徒39人
1限	1回目 3,000	1回目 4,000
	2回目 3,000	2回目 4,500
2限	1回目 3,000	1回目 5,000
	2回目 3,000	2回目 5,100
3限	1回目 2,200	1回目 5,500
	※Aは 2回目 3,000	2回目 1,000
24人	3回目 800	3回目 1,500

1限から基準値を上回っていました! 3限、教室Aは2回目後、Bは1回目後に5分の換気で基準値内に改善しました!

暖房使用で閉め切った教室では、二酸化炭素濃度が上がってしまい
 ▼頭が痛くなる
 ▼集中力が下がる
 ▼気持ちが悪くなる
 ▼眠くなる
 などの不快な症状が出やすくなり、学習効率が低下したり、インフルエンザなどの感染症も増えてしまいます。



- ・1時間に1回
- ・対角線の窓を開ける

空気を入れ替えよう!

- 窓を対角線上にあける
- 休み時間に窓やドアを大きくあける

インフルエンザかな? と思ったら



普通のカゼの症状の他に、悪寒や高熱、関節や筋肉の痛みがあれば、インフルエンザかもしれません。

●早めに病院へ

抗インフルエンザウイルス薬があります。

インフルエンザの治療薬って?

発症から48時間以内に服用を始めると、発熱の期間が1~2日短くなります。鼻やのどから出るウイルスの量も少なくなるので、人にもうつしにくいです。

●しっかり休養

安静にしてしっかり睡眠をとりましょう。学校は出席停止で、欠席にはなりません。

●マスクをする

家族や周りの人にうつさないように。



●しっかり飲む

お茶、スポーツ飲料、スープなど、何でもいいので飲めるものをこまめに。



ノロウイルスにも気をつけて



☑ どんな症状になるの?

潜伏期間(24~48時間)のあと、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛があります。熱はそれほど上がらず、1~2日続いて治ゆします。軽いカゼのような場合もあれば、一日に何度も吐く場合もあります。

☑ 予防には?

ノロウイルスは感染している人の嘔吐物や便などの中にいます。感染力がとても強いので、しっかり手洗いするのが一番の予防です。

☑ なってしまったら?

治療薬はありません。こまめに水分をとって、ゆっくり休養しましょう。下痢止めは回復を遅らせることがあるので、使わないほうがいいでしょう。

※受験を控えている人も、記憶の定着のために睡眠をとろう!(^^)/