

保健だより

長井高等学校 保健室
令和5年10月16日

例年12月から1月に流行期に入る**インフルエンザ**ですが、県内では異例となる「**9月中の流行期入り**」になりました。新型コロナ感染症もおさまっていません。

これから「**3年生の受験**」や「**2年生の修学旅行**」も控えています。感染症が流行しやすい冬季間も、引き続き**感染症予防対策**をお願いします。

自分が感染しないことも重要ですが、自分が感染を広めないこともぜひ意識してください。

換 気



冬季間(暖房使用時)も引き続き換気をしてください。

教室のCO2濃度が1500ppm以下になることを目安にしてください。

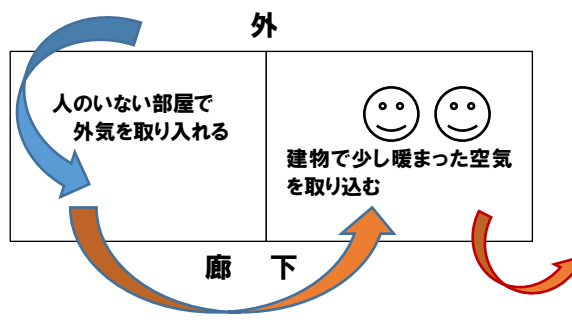
- ・換気扇のある部屋は、常時運転する。
- ・廊下側の“高窓”は常に10cm程度開けておく。(二箇所以上)
- ・休み時間に戸や窓を開けて換気(外気を入れる)をする。

参 考

【二段階換気】

使用していない部屋の窓を開けて
外気を取り込み、少し暖まった後に
取り入れる方法。

⇒ 室温を下げすぎないやりかた。



マ ス ク



マスクの着用は「**個人の判断**」ですが、重症化リスクの高い人への感染を避けるためにこのような場合はマスクを着用しましょう。

- ・ かぜ症状(咳・のどの痛み・鼻水など)があるとき。
- ・ 登下校時の“列車”や“バス”など、人混みにいるとき。

手 洗 い



ハンドソープと手指消毒用アルコールを設置していますので、活用してください。

- ・ 外から教室に入るとき。
- ・ トイレの前後。
- ・ 昼食の前後。
- ・ 共有物を触ったとき。
- ・ 清掃後。
- など

免疫力を 高める

- ・ 十分な睡眠をとる。
 - ・ 適度な運動をする。
 - ・ バランスのとれた食事をする。
 - ・ ワクチン接種を行う。
- 生活リズムを崩さないこと！
- 必要時、各自で行ってください。

インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の違い

	インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症
主な感染経路	飛沫・接触感染	飛沫・接触・エアロゾル感染
主な症状	高熱 関節痛、筋肉痛、頭痛などの全身症状 咳、鼻水、咽頭痛	発熱（平熱の場合もあり） 筋肉痛、倦怠感、咽頭痛、咳、痰、 頭痛、息苦しさ、味覚嗅覚障害等 *ほとんど症状のない人もいる
発症の特徴	急激	ゆるやか （急激に重症化する場合もある）

感染が判明した場合は、「さくら連絡網」等で早めに学校にお知らせください。

「レジリエンス」を知っていますか？

レジリエンスとは、簡単に言うと「**逆境を乗り越える力**」のことです。
人は落ち込みから立ち直るとき、元の状態に戻るだけではありません。
回復する経験からまなび、成長するのです。

現在は、コロナ前の生活に戻りつつあります。さまざまな制限がなくなったとはいえ、新たなストレスもあるのではないのでしょうか。しかし、今までも皆さんは、ストレスや逆境を乗り越えてきたはず！立ち直られるという見通しと自信は、レジリエンスを高めてくれます。



レジリエンスを発揮するのに大切なことは、

「日常をいつも通り行うこと」です。

- ・おいしいご飯を食べる
- ・あったかい布団で寝る
- ・友達と笑って話す
- ・夢や目標を持つ

このようなことも、レジリエンスを支える大切な力です。

