

# ほけんだより



国府高等学校保健室  
平成 29年 2月号

まだまだ寒く乾燥した日が続いています。体調管理をしっかりと行い、風邪やインフルエンザの予防に努めましょう！

## ＊ ＊ 愛知県 インフルエンザ警報 発令中 ＊ ＊

1月11日、愛知県にインフルエンザ警報が発令されました。本校でも毎日のようにインフルエンザ罹患報告を受けており、3学期に入り計86名の報告を受けました。学校は集団生活の場のため、感染が拡大する傾向にあります。近隣の学校でも大変流行しており、学級閉鎖をしているところもある状況です。

1月インフルエンザ罹患報告 (1月31日現在)	
1年生	38名
2年生	37名
3年生	11名
全校	86名

本校では、11月ごろから予防啓発を続けていますが、気持ちがゆるんで「面倒くさい」「もうやらなくても平気そう」などと思っていないですか？

感染症予防のための「**手洗い・うがい・マスク・換気**」、身体の抵抗力を強くする「**睡眠・食事・運動**」はしっかりできているでしょうか？ぜひここで、きちんとできているか見直してください！！

また、重症化を防ぐうえでも「**早期受診**」と「**医師の指示に従うこと**」がポイントになります。登校前、各自意識的に健康状態をチェックし、体調が悪い時やいつもと違うなどと思った時は無理をせず、受診・休養を優先しましょう。



### ☆ 空気の検査結果 ☆

1月26日(木)に学校薬剤師の曾田先生が来校され、教室等の換気及び保温の検査を実施しました。結果は、下記の表のとおり全ての項目において基準値内でした。



	2年3組教室	基準値
温度	22℃	10～30℃
相対湿度	32%	30～80%
換気(二酸化炭素) ①始業時 ②15分後 ③30分後 ④終業時	① 700 ppm	1500ppm以下 (参考：外気は 400ppm前後)
	② 1000 ppm	
	③ 1000 ppm	
	④ 1000 ppm	
浮遊粉じん	0.016 mg/m <sup>3</sup>	0.10 mg/m <sup>3</sup> 以下
気流	0.203 m/秒	0.5 m/秒以下

3分間全ての窓を全開にした。常に廊下側の天窓を全開にしている。

窓を10センチ程度開けた。

2年3組の教室の湿度については、12月から加湿器を設置しているため湿度を適度に保つことができていると思われます。また二酸化炭素濃度についても、検査前の放課に窓を3分間全開にし、授業中も廊下側の天窓を開けておいたため、基準を下回ることができました。このように授業中に天窓や窓を少し開けておくだけで、二酸化炭素濃度の上昇を抑えることができます。きれいな空気を保つことにより、学習能率が上がり、風邪やインフルエンザなどの病気の予防にもなります。

# マスクの正しい使い方

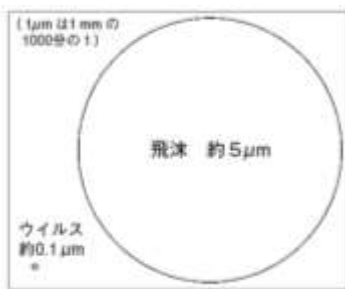
インフルエンザは、主に咳やくしゃみ等の飛沫によって感染が広がります。インフルエンザの広がりを防ぐには、まず感染した人が咳エチケットとしてマスクをすることが大切です。

## ● せきエチケット

くしゃみや咳で出る飛沫は、約2m飛ぶといわれています。くしゃみや咳が出る場合は、マスクをして飛沫の拡散を防ぎましょう。もし手元にマスクがない場合、咳やくしゃみの際は、ティッシュなどで口や鼻を覆いましょう。口と鼻を覆ったティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てます。くしゃみを手で覆った場合は、手をよく洗いましょう！



## ● ウイルスと飛沫のサイズ



インフルエンザウイルスは、約0.1μmととても小さなサイズです。感染防止にマスクをしていても、インフルエンザウイルス単体では、マスクをすり抜けてしまいます。

ただ、ウイルスは通常飛沫に含まれた状態で飛散し、飛沫の大きさは約5μmです。マスクは、完全にではありませんがこの飛沫を防ぐことができると考えられています。

## ● マスクの使用方法のポイント

①鼻・口・顎をしっかりと覆う



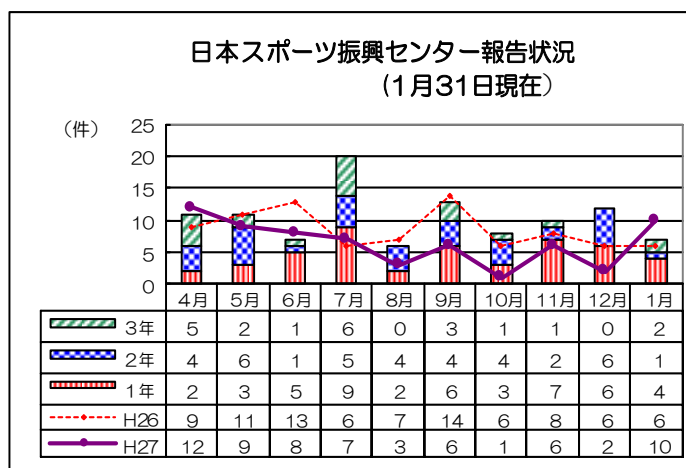
②鼻の周りを押さえて隙間をなくす



③捨てるときはひもを持って捨てる



## ～ けがの発生状況 ～



今年度、学校管理下において、けがをして医療機関にかかった者は、**105件** (1月31日現在) の報告がありました。その内、64件が部活動でのけがです。特にサッカー部(14件)、野球部(10件)で多く起きています。何が原因だと思いますか?今一度、自己の生活を振り返り考えてみてください!一人一人がけが予防を意識して、けがの予防や再発防止に努めてください!