

# 保健だより 12月号

令和2年12月23日  
湖南高校保健室



ここ数日、通勤途中で動物を見かけることが減ったように感じます。動物たちは冬眠しているのでしょうか。



空気が乾燥する冬は、感染症が流行しやすい季節でもあります。みなさんも、感染症対策を行うとともに、冬対策をしておきましょう。

11月9日(月)の学校薬剤師の本田喜己江先生にご来校いただき、「空気の検査」を実施していただきました。教室の二酸化炭素濃度は、高いところで約4000ppmでした。

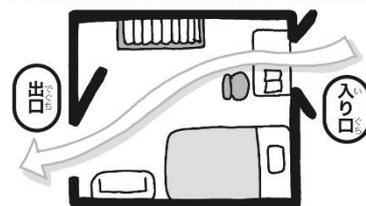
また、暖房を使用している教室は、使用していない教室と比較して二酸化炭素濃度が約5~8倍であることがわかりました。二酸化炭素濃度が高いと、人体に以下のような影響を与えます。

学校生活を“健康”“活発”に送るうえでも、教室の空気環境を整えることはとても重要です。

※1時間に1回、5分程度の換気で教室の空気環境は十分改善されます。

二酸化炭素濃度	人体への影響
~2000ppm	はっきりした影響は認められない
2000ppm~3000ppm	呼吸数の増加、眠たい人が増える
3000ppm~	頭痛、吐き気、めまい、ボーっとする

**かんきは、<sup>くうき</sup>空気の<sup>とほりだう</sup>通り道を<sup>つく</sup>つくるのがポイントです!**



湿度が低いとウイルスや細菌が空気中に浮いている時間が長くなり、感染リスクが高まります。しかし、約50%以上の湿度でウイルスの生存率は大幅に下がります。これからの季節は、新型コロナウイルスだけでなく、季節性インフルエンザやノロウイルスなどの感染症も流行しやすくなります。

生徒厚生委員が換気をしています。全員で空気環境を整えられるとよいですね。

## “早めの受診”なぜ大事??



視力が「0.7」以下の人へ「視力検査結果のお知らせ」を配付しています。視力は、黒板の字が見えにくいなど学習に支障をきたすだけでなく、視力の変化は頭痛や倦怠感の要因になるとも言われています。

また、自動車運転等の免許・資格を取る際に必要とされる視力の基準も「0.7」です。

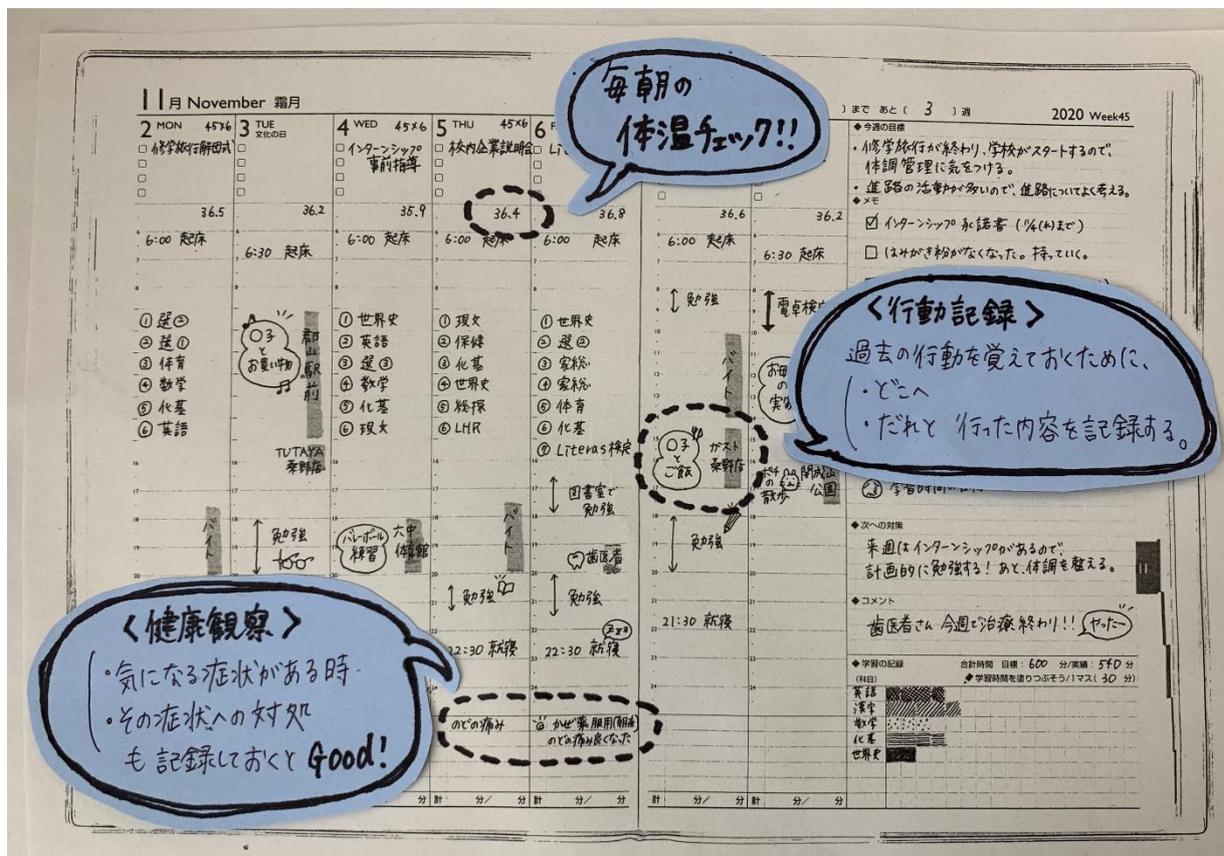


要治療歯「C」があった人へ「歯科検診のお知らせ」を配付しています。むし歯は、痛みを感じはじめた時には重症です。むし歯の治療は、早ければ早いほど治療も簡単で、通院期間も短く、治療費も低料金ですむ場合があります。「痛くないから」と放置せず、できるだけ早めに歯科医院を受診するようにしましょう。

また、受診勧告書を配付されていない人でも、「歯が痛む」「目がかすむ」等の不調がある人は、万全の体調で新年を迎えられるよう、冬休みを利用して診てもらうのもよいでしょう。

# 健康観察・検温チェック 手帳活用術

毎月「健康観察・検温カード」を配布していますが、今回は、手帳を活用した「健康観察・検温チェック」のポイントをご紹介します。毎日の健康観察・検温チェックを長期的に継続できるように自分に合った方法を探してみることも良いかもしれませんね。



また、厚生労働省や福島県でもスマートフォンやSNSを活用した、公式の新型コロナ対策サポートが開設されています。



福島県LINE公式アカウント

「福島県—新型コロナ対策パーソナルサポート」

福島県 コロナ



福島県のLINE公式アカウントと友だちになり、あなたの状態を入力いただくことで、あなたの状態に合わせた、新型コロナウイルスに関する情報をお知らせします。

## ○個人の状態に合わせた情報提供

体調や年齢、持病などを入力すると、あなたの状態に合った情報を提供します。相談センターへの連絡の必要性、あなたに必要な対策や最新の情報などをお届けします。

## ○チャットボットによるお問い合わせ対応

新型コロナウイルスに関する質問を入力すると、自動で回答が返ってきます。



厚生労働省

「新型コロナウイルス接触確認アプリ」(COCOA)

厚労省 ココア



接触確認アプリは、新型コロナウイルス感染症の感染者と接触した可能性について、通知を受け取ることができる、スマートフォンのアプリです。

新型コロナウイルス感染症に“かからない”そして、大切な人に“うつさない”ために、自分に出来ることを探してみてください。そして、“継続”しましょう。