



2020(令和2)年2月 奈良県立香芝高等学校 保健室

今年は暖冬と言われ、例年より寒さの厳しい日が少ないように感じます。暦の上では4日の立春を迎え、暦同様春が始まっていくのでしょうか。

今シーズンはインフルエンザや感染性胃腸炎に加え、新型コロナウイルスの発生により、感染症予防を心がけている人は多いと思います。日々の健康な生活に予防は欠かせません。ウイルスが落ち着くまでは特に気をつけましょう。

## 新型肺炎 予防と免疫力 UP!

- ☑ コロナウイルスとは人や動物の間で広く感染症を引き起こすウイルス
- ☑ 潜伏期間は世界保健機関(WHO)では、2~10日と推定。
- ☑ 主な症状は風邪と同様、発熱、咳、呼吸困難などの呼吸器症状。
- ☑ 治療法は、有効な抗ウイルス薬はなく、対症療法を行う。
- ☑ 本校では、各階や正面受付等にアルコール消毒を設置しています。基本は石けんを使った手洗いで、アルコール消毒と併せるとより効果的ということです。
- ☑ マスクを着用するなど咳エチケットを徹底する。
- ☑ 人混みに行くなどの、不要な外出を避ける。
- ☑ 感染の疑いがある場合は保健所か医療機関にまず電話で相談する。  
(保健所は日頃から感染症対策のため24時間体制で対応、相談が可能です。)
- ☑ 新型肺炎主な電話相談窓口・・・奈良県庁 0742-27-8661  
(平日午前8時30分~午後5時15分 休日午前10時~午後4時)

新型肺炎にかかった場合、治療するまで出席停止になります。



☆着用ポイント →→→



つけた後はマスクに触れない! 鼻と口の両方を確実に覆う

隙間がないよう鼻まで覆う

さて皆さんに考えてほしいことがあります。手洗いうがい以外に、何かできることはないのでしょうか。

例えば、1日の過ごし方が、毎日夜2、3時に寝る、朝は起きられず朝食は食べない、学校でおやつや炭酸ジュースを飲食し、昼食は菓子パンや好きな物をたくさん食べ、夜ご飯の時間にはお腹が減らず夜遅くにご飯を食べる…。これは極端かもしれませんが、このような生活を送っている人と、睡眠をしっかり取り、バランスの良い食事を食べ、運動をしている人と、どちらが感染症にかかりにくいと思いますか? もちろん、予防の手洗いや咳エチケットは大前提ですが、それだけしていれば良いという訳ではないと思います。

感染症報告状況(奈良県)最新情報

- 1 インフルエンザ ↗
- 2 感染性胃腸炎 ↗
- 3 A群溶連菌咽頭炎 ↗
- 4 伝染性紅斑 →
- 5 RSウイルス感染症 →

過去5週間と比べ ↗ やや増加 → 横ばい

奈良県感染症情報センターより  
本校では、  
インフルエンザB型も出始めました。

裏へ続く

その他、寒いからと教室を閉めっぱなしにするのではなく、休憩時間は対角線上に必ず5分以上の換気を行うことも有効です。日頃から先生方や保健委員さんが毎時間開けてくれていると思います。たださえ集団生活は、感染症が拡大しやすい環境です。毎時間の換気で、ウイルスが蔓延したり、空気が悪くなったりすることから自分たちの身体を守ります。



新型コロナウイルスに対して、これを機会に、自分の生活を振り返ってみましょう。抵抗力、免疫力を高めていく生活を送ることが、皆さんの健康にとって大切なのです。

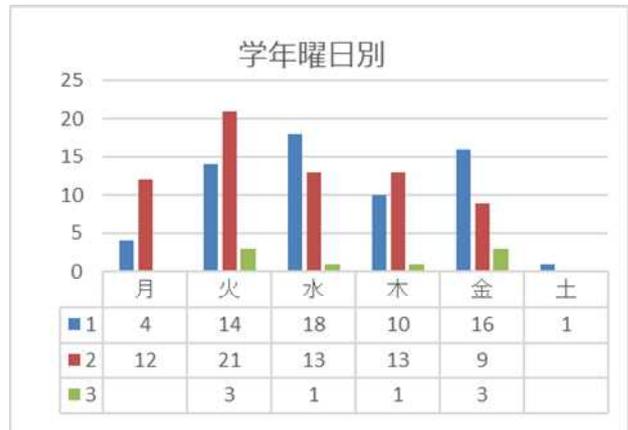
## 1月の保健室



内科 120件 外科 19件

体育の持久走による負傷や、完走後のめまい、ふらつき症状による来室が増えました。

けがが完治していない場合、医師の指示に従い、無理に走らないようにしましょう。



## そろそろ花粉症の季節です

十分な対策を!!

### 花粉症

去年まで大丈夫だった人も、油断は禁物



- くしゃみ
- 鼻水
- 鼻づまり
- 目のかゆみ・充血

しっかり対策を!!

花粉が飛びやすいのは、こんなとき

気象条件

時間帯

<p>◆雨が降った次の日</p>	<p>◆晴れて、気温が高い</p>	<p>◆お昼前～午後3時ごろ</p> <p>日光で暖められた空気に乗って、広い範囲に花粉が飛ばされる。</p>
<p>◆湿度が低い</p> <p>40% 20℃</p>	<p>◆風が強い</p>	<p>◆午後6～7時ごろ</p> <p>気温が下がり、舞い上がった花粉が、地表近くに降りてくる。</p>

今年の花粉の量は?



2020年は例年より少ない見込みです。本格的な飛散が始まる前に早めの対策をしましょう

花粉を防ぐために

<p>◆マスクやメガネ、帽子で防ぐ</p>	<p>◆花粉を払う</p>
<p>◆手や顔を洗う</p>	

