



保健だより

令和4年12月 冬休み号
奈良県立桜井高等学校 保健室

今年も残すところあと1週間余り、この1年あなたの心と身体
の調子はどうでしたか？

今年の冬は、季節性インフルエンザと新型コロナが、同時流行
する可能性が指摘されています。流行を抑えるためには、各自が
感染症対策を継続することが大切です。またコロナ禍でストレス
がたまり不安な時は、「ウォーキング」や「ジョギング」等の有
酸素運動をすることで、免疫力を上げることができます。身体を
動かして、新型コロナに負けずに乗り越えていきましょう！

学校生活で不安なことや心配がある時は、保健室やカウンセリングを利用してくださいね。
来年こそはコロナが落ち着き、マスクを外して笑って過ごせる年になるといいですね。



冬の感染症対策 気を引き締めて

新型コロナウイルス、季節性インフルエンザ、感染性胃腸炎など
1人ひとりが意識して感染症予防に努めましょう！

基本的な感染予防の3原則

- ① 感染経路の遮断 (手洗い・手指消毒・マスク)
- ② 感染源の除去 (人との密な接触や人混みを避ける)
- ③ 抵抗力を高める (十分な栄養・睡眠・適度な運動)

コロナもインフルもカゼも...予防方法は同じです



充実した冬休みを過ごそう

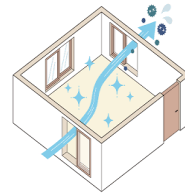
冬休みは、楽しい行事が盛りだくさんですが、同時に感染症が流行する時期でもあり、
生活習慣も乱れやすくなるので、自分で健康管理を心がけ、元気に過ごしてください。

受験生の人は、身体に気をつけて、最後まで頑張ってくださいね。
健康診断で病気や異常の疑いのあった人で治療がまだの人は、
冬休みを利用して、検査や治療をしましょう。



CO2濃度の計測で、換気のタイミングを見える化

学校における換気の基準として、感染症の集団感染を防止するためには、
二酸化炭素濃度は1,000ppm 以下が望ましいとされています。



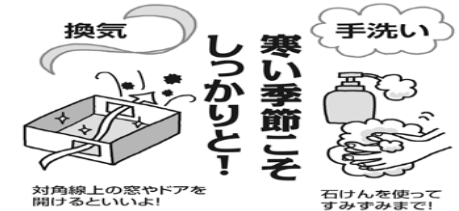
教室を閉めた状態では、授業開始後約20分で教室中央
でのCO2濃度が1,500ppmを超え、対角線上に運動場側
の窓と廊下側の扉を開放して連続換気したところ、い
ずれの条件においてもCO2濃度は1,000ppm以下に保た
れたという実験があります。

資料提供：横浜薬科大学 田口真穂准教授



オミクロン株は感染拡大のスピードが速く、マスクを着用していても換気の悪い場所での
エアロゾルによる感染が確認されています。これを防ぐためには、季節を問わず効果的な
換気と感染症対策が重要です。

換気の区分	二酸化炭素濃度
良い	1000ppm 以下
注意	1000ppm～1500ppm
悪い	1500ppm～2500ppm
非常に悪い	2500ppm～3500ppm
極めて悪い	3500ppm 越



この機会にスマホの使い方について、見直してみませんか？

スマホとは“適度な距離感”を保ちましょう

画面との距離が近すぎませんか？



移動中も食事中もふとんの中でも... ずーっとスマホにざわついていませんか？

