

# ほけんだより 1月

令和5年1月  
愛媛県立大洲農業高等学校  
保健室

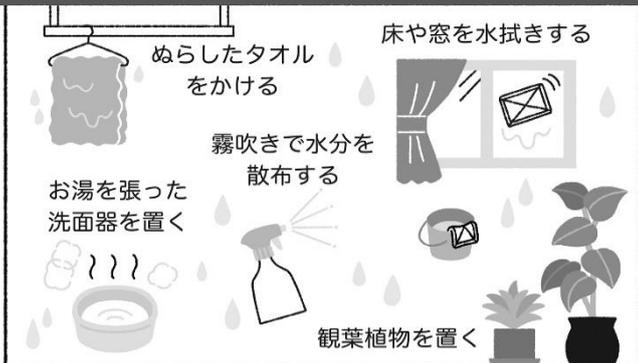


あけましておめでとうございます。いよいよ3学期がスタートです。冬休みは体調に気を付けて生活できたでしょうか。年末年始、つい夜更かしをして生活リズムが乱れてしまったという人は、少しずつ元の生活に戻していきましょう。また、お休みの間に怪我や通院をしたという人は、保健室に報告に来てくださいね。今年一年も、活力あふれ実りある日々となるように、心身の健康を心がけて過ごしましょう。

お正月モード▶▶▶学校モード



## 部屋の空気に潤いを…室内の乾燥対策



学校環境衛生基準では室内の空気について、気温 18～28℃、湿度 30～80%を基準と定めています。季節によって適温適湿は変わりますが、この基準値を大きく逸脱することがないように気をつけましょう。ちなみに、砂漠の湿度は20～25%程度とされています。暖房をつけっぱなしで換気をしていないと、空気はどんどん乾燥して、次第に室内が砂漠のような環境に……?!

肌や粘膜を乾燥から守るため、また感染症予防のためにも、**換気**や**加湿**で室内の環境を適切に保ちましょう。

## ～ のどの感想対策アレコレ ～



## 感染症の流行がピークを迎えます!

見分け方は?

**感染症対策にはやっぱり手洗い!**

石けんを泡立ててすすみまで! 二度洗いが効果的!

最後はよく洗い流して 水気をふきとる

忘れがちかも…

指と爪の間 手首 指と指の間 手の甲

**手洗い、ここに注意**



たとえ寒くても、**水と石けん**で洗うことが大切!

	かぜ	インフルエンザ
発症の早さ	徐々に発症する	急激に発症する
主な症状	せき、鼻水、鼻づまり、喉の痛みなど軽い症状が多い	強い全身症状 (関節痛、筋肉痛など) が出やすい
発熱時の体温	あっても37℃台が多い	38℃を超える
悪寒、倦怠感	軽め、またはほとんどない	強く、全身で生じる
主な病原体	ライノウイルスなど	インフルエンザウイルス
感染力	それほど強くない	強い。短期間で多くの人に感染する
合併症	ほとんどみられない	肺炎や脳症などの合併症もみられる

## 保護者の皆様へ

お子様の学校管理下 (授業中、登下校中、部活動中など) の災害による怪我や病気は、スポーツ振興センターの災害共済給付の対象となります。申請から給付まで1ヶ月ほどかかりますので、書類提出がまだの方はお早めに申請をお願いいたします。特に3年生は、卒業までに給付を行えるように、1月中には書類を御提出ください。

冬休み中の怪我や通院で申請書類が手元にない場合は、お子様を通してお渡ししますので、保健室までお知らせください。保健室 黒河