



2023年11月7日

松本工業高等学校

保健室

「秋の日はつるべ落とし」ということわざを聞いたことはありますか？他の季節に比べて、秋は急速に日が暮れることを表します。そのため夕方はすぐに暗くなり、歩行者や自転車に気づくのが遅れて、交通事故の危険性が高くなります。下校時は、反射板や早めのライトを使うなど、周囲に気を配りましょう。ヘルメットをハンドルにかけている生徒を見かけました。ヘルメットで頭部を守ってくださいね。



### 感染経路

- ・飛沫感染（せき・くしゃみ）
- ・接触感染  
（ウイルスついた手→目鼻口へ）

### 症状

- ・急な高熱
- ・のどの痛み
- ・関節痛（だるさ）



### 感染予防対策

- ・こまめな手洗いとうがい
- ・マスクの着用でブロック
- ・加湿で湿度を50～60%に  
（ウイルス拡散防止・のど潤す）
- ・食事と睡眠で免疫力高める
- ・ワクチン接種

冬季はインフルエンザ以外にも新型コロナウイルス感染症や感染性胃腸炎が流行しやすい季節です。発熱や嘔吐下痢等で体調が悪い場合は、学校に連絡をして無理せず学校を休みましょう。学校感染症の出席停止期間と報告書は以下のとおりです。

報告用紙は担任にご相談いただくか、学校ホームページよりダウンロードしてください。

感染症	出席停止期間	報告書
新型コロナウイルス感染症	発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで	「出席停止期間終了報告書」を保護者が記入してください。
インフルエンザ	発症した後5日を経過し、かつ、解熱後2日経過するまで	「治癒報告書」を保護者が記入してください。
上記以外の感染症	主治医の指示する期間	「登校許可書（治癒証明書）」を主治医に記入してもらってください。

### インフルエンザの出席停止期間

原則…発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目	
発症後2日目に解熱した場合	発症/発熱 	発熱 	解熱 	解熱後1日目 	解熱後2日目 	※発症後5日を経過していないため登校不可	登校可能 		
出席停止期間	→								
発症後4日目に解熱した場合	発症/発熱 	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後1日目 	解熱後2日目 	登校可能 	
出席停止期間	→								

# 空気も 気持ちも 換気でリフレッシュ!

換気をしないと...

二酸化炭素が増える



人は1日に480ℓもの二酸化炭素を出します。空気中に二酸化炭素が増えると酸素が不足し、頭痛や吐き気の原因にもなります。

カビやダニが発生しやすくなる



窓を閉めきっていると結露がしやすいです。結露ができると、カビやダニが発生しやすくなり、アレルギーなどの原因になります。

ウイルスや細菌がただよ



室内にウイルスや細菌がとどまると、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。

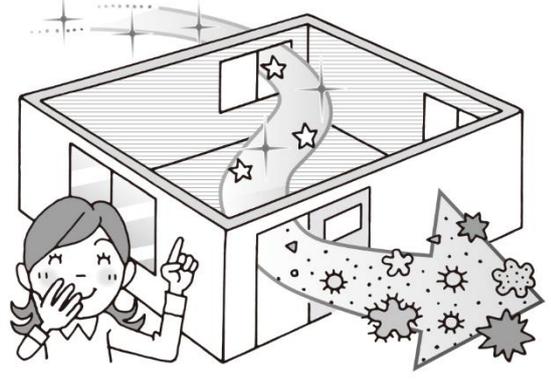
においがこもる



汗やお弁当などのにおいがこもって、嫌なにおいになります。

## 換気のやり方

空気の「入口」と「出口」ができるように2カ所以上の窓を開けましょう。また、部屋の対角線の窓を開けると空気の通り道ができて効果的です。



**新**

鮮な空気にはリフレッシュ効果があり、脳の働きが活性化します。そのため、気分がすっきりしたり、集中力が高くなったりします。休み時間ごとに行うなど適度に換気をして、健康的に過ごしましょう。



電子工業科の先輩がコロナ禍に課題研究で製作したCO2モニターが、各クラスに設置されています。二酸化炭素1000ppm以下を維持して常時換気につとめましょう。空気清浄機やサーキュレーターも上手に使い、快適な空間作りを実践してください。