



# ほけんだより 第9号



令和2年12月21日 茨城県立日立工業高等学校定時制 保健室

## 冬の過ごし方について

**寒い季節** こんなことに気をつけて!

**火事** 空気が乾燥しているので、火事が起こりやすくなっています。

- ① ライターやマッチで遊ばない
- ② ストープの近くにタオルや紙など燃えやすいものを置かない

**低温やけど** 寒さをしのぐための道具には、低温やけどの危険も潜んでいます。

- ① 使い捨てカイロ、湯たんぽ、電気毛布などを長時間使わない
- ② こたつで寝ない

首・手首・足首の「3つの首」を温めると、血行が良くなり体全体を温めることができると言われています。マフラーや手袋などを活用して体が冷えないようにしましょう。

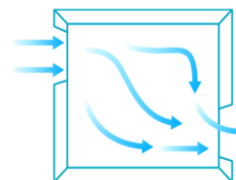


## 毎日の体調管理について

定時制では、毎日登校後給食室で体温を記入するようお願いしています。登校前に必ず体温を測り、体調が悪くないか確認してから登校しましょう。熱が高いときや体調がすぐれないときは、無理をせず自宅で休養してください。冬休みの健康チェックシートを配布するので、冬休み中も自宅で健康状態の確認をしましょう。

## 教室の換気のポイント

- ① 複数の窓を開けて、空気の流れをつくる。  
→ 教室では、窓側とろう下側の窓を2カ所以上開けましょう!
- ② 常に換気をする。  
→ 寒いですが、教室の換気を常に行いましょう。
- ③ ろう下の窓も開ける。  
→ 教室だけでなく、ろう下の窓も少し開けると、ろう下からも外の空気が入ってきて、より換気の質が上がります。
- ④ 暖房を使用していますが、換気により冷たい空気が教室内に入ってきます。  
暖かい服装を心がけてくださいね。



## 引き続き、感染症対策に取り組みましょう!

コロナ? インフルエンザ? カゼ?

**症状はどう違う?**

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪いな」と思ったら、早めに休みましょう。

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	☹*	平熱 ~高熱	☹	☹	☹	☹
インフルエンザ	☹*	高熱	☹*	☹*	☹	☹*
カゼ	☹	平熱 ~微熱	☹	☹	😊	☹*

☹ … 高頻度 ☹ … よくある ☹ … ときどき ☹ … まれに \*無症状の場合を除く

### 寒い季節の感染症対策



政府の「寒冷な場面における新型コロナウイルス感染症防止等のポイント」によると…

- 寒い環境でも常に換気
  - ・室温の目安は18度以上
  - ・機械設備(換気扇など)による換気
  - ・設備がなければ常に窓を少し開けておく
- 適度な保湿
  - ・湿度の目安は40%以上
  - ・加湿器の使用や洗濯物の室内干し
  - ・こまめな拭き掃除
- その他、基本的な感染防止対策の実施
  - ・マスクの着用
  - ・人の距離を保つ
  - ・3密を避ける

### ▼感染が起こりやすい5つの場面

1. 飲食を伴う懇談会
2. 大人数や長時間におよぶ飲食
3. マスクなしでの会話
4. 狭い空間での共同生活
5. 居場所の切り替わり