

ほしんどい 1月

令和4年1月20日
神奈川県立津久井高校
定時制★保健室★

2022年度が始まりました。遅くなりましたが、今年もよろしくお願ひいたします。

新しい年を迎えた途端に寒さが厳しくなってきたように思いますが、みなさん体調はいかがですか？

新型コロナウイルスの感染も拡大しています。引き続き、感染対策をしっかり行っていきましょう。



その“しんどい”もしかして 空気のせい？

閉めきった教室だと...

どうしてかな？

<p>1 二酸化炭素がたまるから</p> <p>みんなの吐く息で二酸化炭素の量がどんどんアップ。体の不調につながります</p>	<p>2 ウイルスがたまるから</p> <p>空気をただよう細菌やウイルスが体に入り込むリスクが高まります</p>	<p>3 ホコリやダニ・カビが増えるから</p> <p>アレルギーの原因になります。知らない間に吸い込んでしまっているかも...</p>
---	---	--

みんなで協力して空気を入れ替えよう！

- ◆ 対角線上にある窓やドアを2箇所以上あけて空気の通り道をつくる
- ◆ 休み時間ごとにこまめに換気する

アルコール消毒だけで大丈夫？ 増えています 感染性胃腸炎

家に帰ってシュ。登校してシュ。食事の前にはウェットタオル。

これで感染対策はバッチリ！...と思っけていませんか？

アルコール消毒だけでは十分に防げないウイルスもあります。

感染性胃腸炎を引き起こすウイルス（ノロ・ロタ）の感染がじわじわと増えています。

症状 = 嘔吐(吐く)・下痢・発熱
 感染経路 = 経口感染・飛沫感染
 潜伏期間 = 1~3日(ノロウイルス 12~24時間)
 感染期間(人にうつす期間) = 症状がある間

アルコールと手洗い どちらが有効？ NHK

	アルコール	せっけん ハンドソープ
新型コロナ インフルエンザ	○ ウイルスが死滅	○
ノロウイルス ロタウイルス サボウイルス	× 効きにくい	○



おかしいな?と思ったら早めに受診してください。

感染性胃腸炎は人から人へうつります。出席停止になります。医師の許可があるまで家で休みましょう。