

新型コロナウイルス感染症対策チェックリスト

- 毎朝の体温測定を必ず行い**、健康状態を確認し、健康観察票に記録する。
→様々な状況に備え、自分の行動もメモしておくこと。
- 発熱、のどの痛み等、風邪の症状がある場合は、外出せずに自宅で休養する。
- 十分に休養をとり、体力や体の抵抗力を高めるためにバランスの良い食事をする。
- 石けんによる手洗い(30秒以上)**・手指の消毒をこまめに行う。
自分のタオル・ハンカチを必ず持参する。(他の人と共有しない)
- 3密の回避(密集・密接・密閉)
 - ・教室の換気を行う。
 - ・身体的距離を確保する。
人との間隔が十分とれない場合は、**症状がなくてもマスクを着用する。**
食事の時は対面を避け、会話を控える。
- 教室等を清潔に保つために掃除を徹底する。

気温が低くなり、体調不良者が増えています。
冬に流行する感染症(インフルエンザ・感染性胃腸炎等)の予防のためにも、引き続き感染症予防対策を続けていきましょう！

知らないうちに、拡めちゃうから。



▼インフルエンザ予防接種について

新型コロナウイルス感染症の流行が懸念される中、この冬に向けてインフルエンザワクチンの需要が高まる可能性があります。予防接種を希望する場合は、早めに医療機関に相談をしてください。

これから受験や修学旅行等の大事な行事が控えていますので、インフルエンザが流行する前に接種することをお勧めします。

インフルエンザの
予防接種スケジュールを
決めよう

インフルエンザの
予防接種を打つと、
絶対かからない？

いいえ、絶対かからないわけではありません。
でも、かかりにくくなったり、かかっても重症
になるのを防ぐことができます。

効果は
どれくらい続くの？

接種した日(2回接種の場合は2回目)の2週
間後から約5カ月間、効果は続きます。

いつごろ
打てばいい？

インフルエンザは、だいたい12月から3月ごろに流行し、ピークは1月から
2月です。予防接種の効果が出てくるまでに2週間ほどかかるので、12月中
旬までに打ち終わるのがいいと思います。



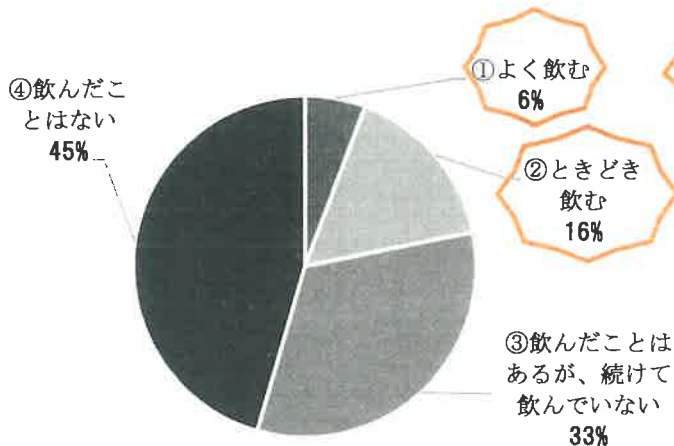
▼眠気覚ましドリンク剤(エナジードリンク)の過剰摂取に注意しましょう!

10月28日(水)に1・2年生の生徒保健委員対象に学校薬剤師 横田先生より「カフェインの効能・中毒」について講話をしていただきました。「エナジードリンクは、コーヒーよりもカフェインの苦みが抑えられていて飲みやすいため、多く飲むことができ習慣化しやすい。カフェインの摂取を繰り返すうちに少量のカフェインでは働きにくくなり、次第に量が増えていき、カフェイン依存症に陥ることがある。」という内容でした。カフェインの摂取方法を間違えると健康に大きな影響を与える可能性があります。

眠気の解消をエナジードリンクだけに頼らず、少しでも睡眠時間を確保することができるように、まずは自分の生活習慣を見直してみましょう。

南高生の健康調査(2020.8月実施)より

Q,眠気覚ましのためのエナジードリンクを飲んだことがあるか?



【よく飲む】【ときどき飲む】
と答えた人は約20%。

その中でも「毎日飲む」「週に1~2回」飲むと答えた人は50名ほどいました。「カフェインがもたらす元気は、元気の前借り。試験中であっても毎日1本は飲みすぎになる可能性があります。」



▼教室の換気について~感染症予防のためには重要です!!

学校薬剤師 横田先生から新型コロナウイルス感染症予防のための「換気的重要性及び具体的な方法」についての話も伺いました。

閉めきられた空間では、ウイルスを含む微粒子(エアロゾル)は比較的長い時間漂うため、感染症予防のためには換気を行うことが大切です。



【常時換気を行う場合】

窓側、廊下側を対角に20cmずつ開けることが、換気の効率、冷暖房の快適性、経済性を含めて妥当ということで推奨されています。(例:後方の窓を開けた時は、廊下側は前方を開ける。)

【教室を閉めきった場合】

短時間でもよいので、20分~30分に1回は扉や窓を広く開けることが大切です。

参考資料:令和2年8月24日発表「室内環境におけるウイルス飛沫感染の予測とその対策」

(課題代表者 理化学研究所/神戸大学 坪倉誠)