



保健室だより

令和2年11月20日(金)
鳥取湖陵高等学校保健室

CO₂ モニターを全教室に設置しています

新型コロナウイルスだけでなく季節性インフルエンザの流行も懸念される季節が近づいてきました。

新型コロナウイルスとインフルエンザの感染予防には、3密にならないことが大切というのは承知のことと思います。ただ、学校の教室は30人前後の生徒が授業を受けることから、3密の状況になりやすい環境になってしまいます。例年インフルエンザが学校で流行するのも学校が集団の場であることが要因です。

新型コロナウイルス感染症を予防するためには、できるだけ教室の空気をきれいに保つ必要があります。11月2日から全教室に「CO₂ モニター」を設置して、空気が汚れている時(二酸化炭素濃度が1,500ppm以上の時)に音が鳴り、換気のタイミングを知らせる機械を設置しました。

今後気温が下がって窓を開けるのが辛くなる季節になりますが、教室の窓を対角線に開けて換気を常に行い、きれいな空気で学習しましょう。

新型コロナウイルス感染症や季節性インフルエンザにかからないために。



教室の二酸化炭素濃度が1,500ppmを超えると「ピピッ、ピピッ」と音が鳴ります。窓を開けて換気をしましょう。

一日何回、石けんで手を洗っていますか？

手が冷たくなるからと、水で手を洗う回数

が減っている人はいませんか？

感染症予防の一つとして、「石けんを使って丁寧に手洗いすること」が今の時期大切になってきます。新型コロナウイルスは手からも体内に入ります。

ウイルスを家や学校に持ち込まないために、こまめに手洗いをしましょう。



(参考文献) 森功次他：感染症学雑誌

手洗いの、5つのタイミング

公共の場所から帰った時



咳やくしゃみ、鼻をかんだ時



ご飯を食べる時



病気の人のケアをした時



外にあるものに触った時



☆登校時、帰宅時

☆トイレから出た時

☆食事前

☆体育や部活動後

☆掃除の後等にも、石けんで丁寧に手を洗うように心がけましょう。

寒くなるこの時期は例年季節性インフルエンザが流行します。今年は症状だけではインフルエンザか新型コロナウイルスなのか判断が難しいと言われています。

発熱、強い倦怠感（体のだるさ）、咳、のどの痛み、鼻水、息苦しさ、味覚・嗅覚の異常等の症状がある場合は無理をして登校せずに、学校を休んで必ず受診するようにしてください。

また、受診結果はわかり次第学校に連絡をお願いします。

11月1日から相談方法が変わります！（県のホームページより）

これまで、新型コロナウイルスに感染したかなと思われた方には、医療機関を受診する前に、発熱・帰国者・接触者相談センターにご相談いただいていたましたが、2020年11月1日以降は、「発熱等の症状がある場合は、まずは事前にかかりつけ医に連絡」していただく方式に変更します。

1 発熱等の症状がある場合 → まずは事前にかかりつけ医にご相談を

- 受診の際は、事前に受診方法等を確認しましょう。
- 医療機関によっては、感染防止対策として発熱患者を特定の時間帯や別の場所で診療するところもあります。事前に受診時の注意事項を確認してから受診しましょう。

2 かかりつけ医がないなど相談先に迷う場合 → 受診相談センターへ（下記参照）

かかりつけ医がないなど相談先に迷う場合は、「受診相談センター」にご相談ください。お近くの医療機関や受診の方法などをご案内します。

受付時間	区分	連絡先		
9時～17時15分 ※土日祝日含む ※年末年始 (12月29日～1月3日)を除く	電話	コロナ 至急に 0120-567-492		
	FAX	0857-50-1033		
上記以外の時間	地区	東部	中部	西部
	電話	0857-22-8111	0858-23-3135	0859-31-0029

【データで見る第2波と第3波の違い（NHK News Upより一部抜粋）】



7月初めから東京を起点に拡大した感染の第2波では、全国の新規の感染者数は8月7日に1,605人、当時、1週間平均では1,300人を超えピークを迎えました。

一方、今月に入ってから感染拡大では、10月下旬まで500人余りだった感染者が、およそ半月の間に今月14日には1,736人、1週間平均でもおよそ1,400人となり第2波のピークをすでに上回っています。

日本感染症学会の理事長で東邦大学の館田一博教授は「第2波の際には、感染の広がりが特定の地域に

限定され、ターゲットを絞って対応できたが、第3波ではクラスターが多様化し対応が難しくなっている。今後、医療機関や高齢者施設などを巻き込んで、さらに大きなクラスターに発展するおそれもある」と指摘しています。

そのうえで、「感染が続き、疲れや緩みが出た人もいると思われるが、改めて一人一人が感染リスクを避ける行動を取る必要がある。3密を避け、マスクの着用や消毒、換気といった基本的な対策を続けてほしい」と呼びかけています。

図書室と保健室のコラボ！

わず手に取ってみたい本がたくさんあります。

この機会に図書室に足を運んで、性についての本を読んでみてください。

11月20日（金）の「性に関する指導LHR」前後に、関連する本等を図書室に展示していただいています。思



図書室の「図書室×保健室コラボコーナー」