

12月 ほけんだより (高校用)

ヴォーリズ学園

保健センター

2021年12月

定期考査、おつかれさまです。終業まで残すところあと2~3日となりました。夏休み明けからノンストップで学校生活を送ったみなさん。コロナ対策、研修旅行、高体連、受験など一人ひとりにいろいろなエピソードがあったのではないかなと思います。冬休みを利用してお疲れの体と心をリセット、リフレッシュしてください。2022年をよいコンディションで迎えられますように…(^ ^) 大きな大会を控えているみなさん、ファイト！



教室の空気検査をしました。やっぱり大事、換気！

学校の薬剤師さんと一緒に授業中の教室にお邪魔をして、空気検査（二酸化炭素濃度の測定）をしました。みなさんが集中して学習に取り組めるように、過ごしやすい環境を整える目的で実施しています。今回の検査結果は、日頃からの休み時間の全換気、授業中の常時換気に加え、教室の高性能給排気付きエアコンのおかげで50分間、数値が高くなることはなく低濃度を維持した状態で終了しました。

今では考えられませんが、窓やドアを閉め切ったムンムン・ギュウギュウ状態していると、みなさんの吐く息に含まれる二酸化炭素の濃度がどんどん高くなり、脳が酸欠状態となり体の不調につながります。換気をせずにそのまま放っておくとウイルスやほこり・ハウスダストは教室にとどまります。換気はウイルス対策だけではありません。G27のみなさん、ご協力ありがとうございました！



二酸化炭素検知管。注射器のように、空気を吸い上げて二酸化炭素を検出します。



ふゆやす 冬休み

その前に！ 保健センターで借りたもの、返却してください。



保健センターで借りたもの（保冷剤、保温用ペットボトル、生理用品、ティッシュ、マスク、コンタクトケース）をまだ返却していない人は返却してください。保健センターの先生や、次に利用する人が困っています。

今年の治療は、今年のうち…

1年の締めくくりとして振り返りや反省とともにやり残したことを済ませて、気持ちよく新年を迎える準備の時期です。「部活、勉強、遊びなど忙しいから」「痛みや異常は感じないから」…健康診断の結果から『受診・治療のお知らせ』を受け取ったまま、後回しにしていますか？年末年始は医療機関もほぼ休診になるので、できるだけ早めに治療を終わらせましょう。治療が済んだらお知らせを学校に提出してください。



家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合の家庭での注意点



新型コロナウイルス感染症の新たな変異株「オミクロン株」が世界で流行しています。日本でも濃厚接触者や陽性者の報告が増えてきています。冬休みや年末年始は人流（人の動き）が激しくなります。いつもの感染症対策を振り返り、より強化をしましょう。そして…家庭内感染、特に注意です。冬休み中の参考にしてください。

参考：日本環境感染学会「新型コロナウイルスの感染が疑われる人がいる場合の家庭内での注意事項」、厚生労働省「新型コロナウイルスに関するQ&A(一般の方向け)」