保健だより２月

R3.2.10　甲府商業高校　保健室

まだまだ寒い日が続いていますが、少しずつ日が長くなってきました。季節の変わり目は寒暖差が大きくなりますので、体調管理に心がけて元気に過ごしましょう。

花粉症の時期になりました

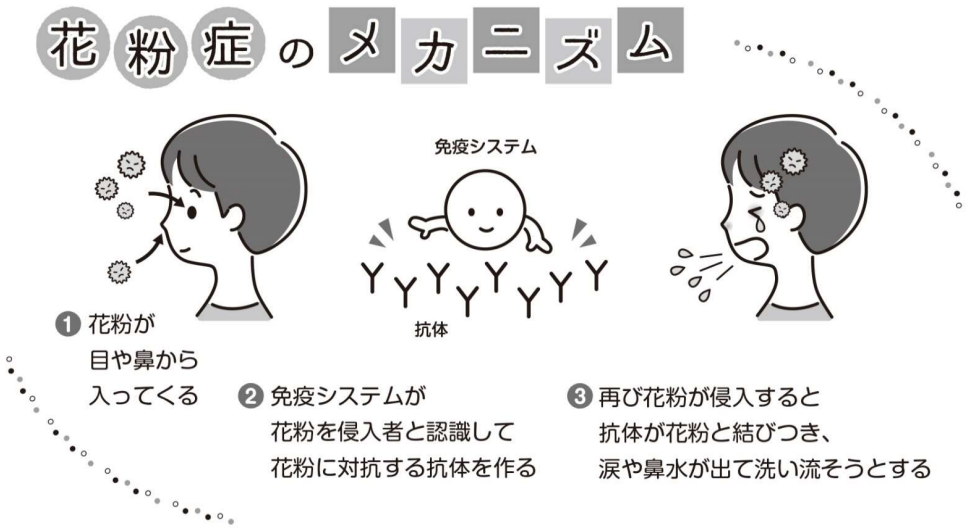
花粉症セルフチェック

□サラッとした鼻水が出る

□１週間以上、鼻水やくしゃみが続いている

□においや味がわかりにくい

□１日中くしゃみが止まらないことがある



予防をするには

・外出する時：マスクや眼鏡、帽子をしよう。

・帰宅をしたら：家に入る前に花粉を落としたり、帽子や上着は玄関で脱ぎましょう。また、うがいや手洗いをしましょう。

こんな日は花粉が多くなります

・晴れて気温が高い日

・空気が乾燥して風が強い日

・雨が降った日の翌日

・気温の高い日が２～３日続いた後

★花粉症になると、目の痒みや鼻をかむために顔を触る機会が増えることから感染のリスクが高まると言われています。目や鼻を触る前には、必ず手洗いをしましょう。

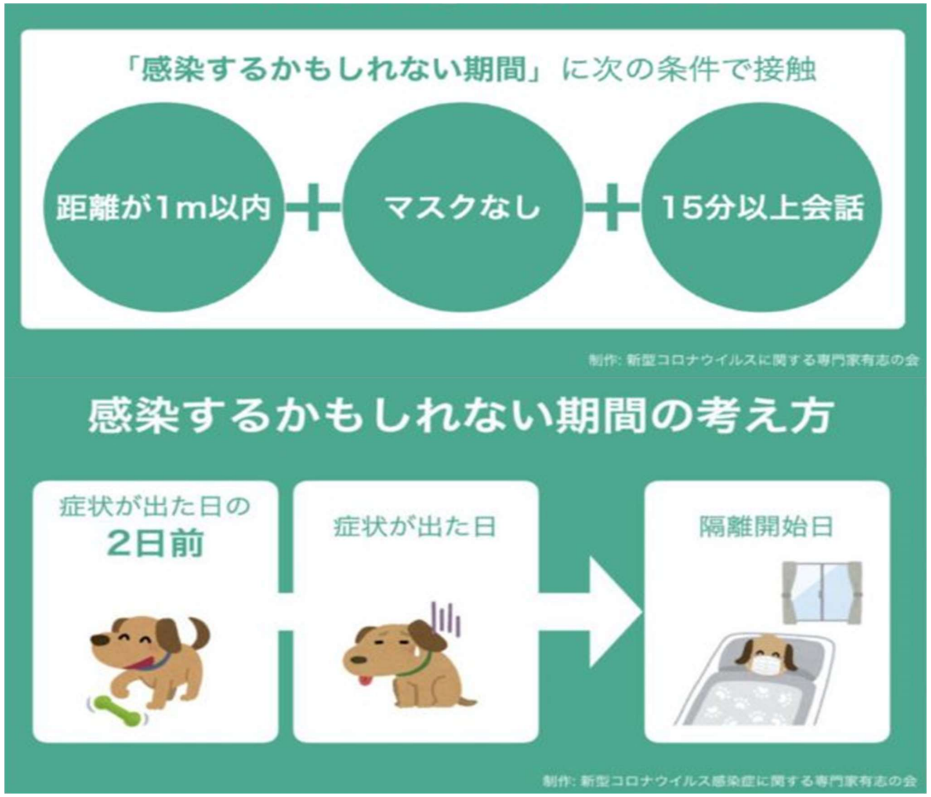
感染症対策を続けましょう

1.【登校前の健康観察】

毎朝、必ず検温、体調の確認をしましょう。発熱等の風邪症状、においや味の異常がある時は無理をせずに休み、担任に連絡をお願いします。

2.【マスクの着用】

濃厚接触とならないように、マスクは、鼻・口・顎が覆われるように正しく着用しましょう。



＜濃厚接触とは＞

昼食時の注意 昼食時はマスクを外すため、危険が高まります。

・前を向いて自分の席で食べる　　・対面で座らない

・食事をしながらの会話は控え、食べ終わったら、マスクをつけましょう。

3.【こまめな手洗い】 食事前、外出後、トイレの後など、こまめに手洗いをしましょう。

4.【換気と加湿】 寒い時期ですが十分に換気や加湿をすることが大切です。

【換気】空気を入れ替えて室内のウイルスを追い出しましょう。換気をするときのポイントは、

「対角線上にある２カ所の窓を開けて空気の通り道を作ること」です。

【加湿】乾燥していると、ウイルスが拡散しやすくなり、感染のリスクが高まります。

加湿器を使い、適度な湿度を保ちましょう。