



げんき1月号



唐津工業高校保健室 2025

2025 年が始まりました。今年はどんな目標を立てましたか。みなさんにとって充実した一年になることを願っています。

なぜ、換気は必要！？みなさんの教室は換気できていますか？

1月22日（水）換気検査を行いました。換気されていない教室もありました。換気は、各種感染症予防の対策の一つでもあります。換気の必要性を理解し、寒さに負けることなく意識して換気を行いましょう。

※人は呼吸として二酸化炭素を排出するため、人数が多いほど二酸化炭素濃度は高まります。

◆教室の換気の基準は「二酸化炭素 1500ppm 以下」

◆二酸化炭素濃度が高くなると・・・

頭痛

眠気

倦怠感

耳鳴り

息苦しさ

など

→授業中、このような症状が出る人はいませんか？もしかすると、二酸化炭素濃度の上昇が原因かもしれません！



◆換気の方法

●教室上段の対角線の窓を常時開けましょう。（黄色テープを貼っています）

●多くの人が発語するような授業では、30分に1回以上、数分間、もしくは、休み時間には窓を全開にして、空気を入れ替えましょう。

「りんご」を食べると医者いらず！？



りんごは、「1日1個のりんごは医者を遠ざける」のことわざがあるほど、健康に良い果物です。

りんごには、ポリフェノール成分が多く含まれ、がん・糖尿病・肥満・動脈硬化予防や花粉症・アトピー性皮膚炎等のアレルギー症状も抑えると言われています。

りんごのポリフェノール成分は、りんごの皮下に多く含まれることから、皮をむかずに食べることをお薦めします！

佐賀県内でも
増えています！

この時期、感染性胃腸炎に要注意！

★**原因**：ノロウイルス、ロタウイルス等。カキを含む二枚貝。その他、感染者の吐物や便の中にウイルス等が多く存在している。

なぜ貝なのか？

下水を調査すると、年間を通じてノロウイルスが検出されます。
下水は川を流れて海に流れ込みます。二枚貝は大量の海水を吸い込み、エサと一緒にウイルスを体内に濃縮しているためです。

★**症状**：高熱（38℃程）、吐き気・嘔吐（突然噴水状吐く）・腹痛・下痢
一般的に1～3日で回復

★**潜伏期間**：1～2日



ノロウイルスは、感染力が非常に強く、少量のウイルスでも感染・発症します。
突然、吐き気に襲われ、噴水状に吐くことが特徴です。

★**感染経路**：①汚染された二枚貝類を生、あるいは十分に加熱しないで食べると感染する。
②感染者の嘔吐物や便で汚染された人の手などを介して、人から人へ感染する。
③嘔吐物の放置や、処理の仕方が不適切な場合、ウイルスが空気中を浮遊し、それを吸い込むことにより感染することがある。
④感染者が手にウイルスが付着した状態で、その人が調理した食品を食べると感染する。

※ノロウイルスは症状が良くなってからも、ウイルスが便の中に30日間程、排出されると言われています。

★**予防**：①石鹸を用いた丁寧な手洗い
（特にトイレ後や食事・調理前）

※ノロウイルスには、アルコールの手指消毒は全く効果がありません！！



②タオルの共用や飲食物の回し飲み食べをしない。

③特に、カキなどの二枚貝は中心温度85度以上になるよう1分以上の加熱を行う。

④便や嘔吐物の処理をする時は、素手で触らず、ビニール手袋やマスク・エプロンを使用する。

⑤嘔吐物で汚染された床や洗面台等の消毒は、市販の塩素系消毒剤を薄めて【水500mlに漂白剤ハイター10ml(キャップ2杯)】使用する。