

保健だより



佐賀工業高等学校・定時制
保健厚生部
令和6年1月15日

体調管理を最優先に！

新しい年が始まりました。あなたの1年はどんな年にしたいですか？年の初めに佐賀県内各地で無病息災、1年の幸せを願う伝統行事「ほんげんぎょう（鬼火たき）」が行われました。「成人の日」を祝う式典が開かれ、晴れがましい姿の映像をニュースで見ました。みなさんも一歩ずつ前進しています。難局を避けようとするよりも、それを前向きに行動していくことで、自分の限界を乗り越える1年になると良いですね。



今年もみなさんに健康で元気に過ごしてほしいと願っています。待ち遠しい春に向かって心身のコンディションを整えていきましょう。

教室の空気検査を行いました！

12月8日(金)の授業中に、学校薬剤師の山崎先生と一緒に行いました。結果は下記のとおりです。新型コロナウイルス5類以降も、ほとんどのクラスが換気の徹底を意識することができています。どのクラスも換気後は基準値以下でした。今後もクラスのみなさんと協力して、休み時間ごとに、換気を心がけてください。

二酸化炭素濃度値：学校環境衛生基準 1500ppm 以下、厚生労働省推奨基準 1000ppm 以下
温度(冬)：18～20℃ 相対湿度：30～80%

場所	換気の状態	二酸化炭素濃度値	人数・出入口・暖房器具	温度	湿度
1年 教室	換気前	2600ppm	6人 後方出入口なし ストーブ1台使用中	28℃	46%
	3分間窓解放・換気後	600ppm		26℃	30%
2年 教室	換気前	990ppm	5人 ストーブ未使用	19℃	49%
	3分間窓解放・換気後	500ppm		19℃	51%
3年 教室	換気前	1900ppm	10人 ストーブ1台使用中	24℃	54%
	3分間窓解放・換気後	500ppm		24℃	51%
4年 教室	換気前	1500ppm	6人 ストーブ1台使用中	23℃	57%
	3分間窓解放・換気後	500ppm		22℃	50%

二酸化炭素の濃度が上がると、あくびが出たり、ひどい時は頭痛や気分不良を引き起こします。

換気しないと、こんなことに!?



ウイルスに
感染しやすくなる



二酸化炭素が増え、
頭痛がする



空気が汚れ、
嫌な臭いがする



チリやホコリが
アレルギーの原因に

寒くても、一時間に一度は空気の入れ替えをしよう！

感染性胃腸炎

新型コロナ、インフルエンザ対策ももちろんだけど…この時期はウイルスによる感染性胃腸炎にもご用心！

感染性胃腸炎は原因ウイルスが付着した食品（カキなどの二枚貝を生又は十分に加熱せず）を食べることで感染しますが（経口感染）、感染した人の吐物やふん便に触れた手で触ったり（接触感染）、飛び散った飛沫を吸い込んだりすることでも感染します（飛沫感染）。

冬の乾燥した環境下では吐物やふん便が乾燥しやすく、処理が不十分だとウイルスを含んだホコリが空气中をまい、それを吸い込むことによって体内へ入る可能性もあります。

ノロウイルスやロタウイルスは人から人へと感染力が強いので注意が必要です。

潜伏期間と症状

腸の中で増殖し、とても感染力が強いのが特徴です。感染すると24～48時間で、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛、発熱などの症状が出てきます。通常3日以内に回復しますが、発症後1週間（まれに12日位）は便の中にウイルスが排泄されるため感染の恐れがあります。吐き気がおさまったら、OS-1等の経口補水液、スポーツ飲料などの水分をとりましょう。

みなさんへ気をつけてほしいこと

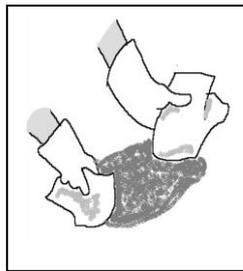
- ①気持ちが悪くて吐きそうになった時は、まずトイレの便器に吐いてください。トイレで吐いたときは必ず先生に連絡をしてください。
- ②もし、途中で吐いてしまった時はその場に座って動かないでください。
- ③換気をしてください。
- ④周りにいた人は、処理を手伝う前に先生に連絡をしてください。感染性胃腸炎が疑われる症状でないときも吐いたものの処理はきちんとしますので、必ず近くの先生に連絡をしてください。
- ⑤感染性胃腸炎と診断されたら出席停止になりますので必ず学校へ連絡をしてください。

嘔吐物や排泄物の処理方法は下記のとおり

★用意するもの…

使い捨て手袋、マスク、エプロン、足カバー袋、ペーパータオルか新聞紙、布（ぞうきん）、ポリ袋、凝固剤（吐いたものや下痢等を固める粉）、次亜塩素酸ナトリウムを含んだ漂白剤など

- ①窓を開けて換気を十分に行う。
- ②手袋、マスク、エプロンをつける。
- ③凝固剤があれば、吐物や排泄物にふりかけて固める。ない場合はそのままペーパータオルか新聞紙をかぶせ、吐物が飛散しないようにする。外から内に向けてふき取る。同一面でこすると汚染を広げるので注意。足元も注意。



- ④ふき取ったペーパータオルや布はポリ袋に入れて密封する。

- ⑤吐物を取り除いた後の汚れた床と周囲は、ペーパータオル等をかぶせ、その上から漂白剤（目安：ペットボトル500mlの水にキャップ2杯入れて作る）をかけ、染みこませて10分後に拭く。その後、水拭き（特に金属部腐食防止）をする。



※作業範囲：中心から2m、手の届く高さ、奥から手前の順で作業する。

- ⑥使用した手袋、マスク、エプロン、足カバーもすべてポリ袋に入れて処分した後は入念に手を洗う。

