

# ほけんだより 11月

No.16

仙台西高等学校 保健委員会

11月になり寒さが厳しくなってきました。これからは、新型コロナウイルスに加えインフルエンザウイルスが流行する時期となります。しっかりと感染対策や防寒対策をしましょう。

## コロナ、インフルエンザ感染対策を！

### ◎防寒対策

気温が低くなるためブレザーやセーターを着て、体温調節をしましょう。また、暖房なども使って部屋を暖めましょう。



### ◎感染対策

これから寒くなりますが、窓を閉め切ると空気がよどみ感染リスクも高くなります。こまめに換気をしましょう。手洗いうがいや早寝早起きなどもしっかりとやりましょう。



### ◎急な寒暖差による体調不良

気温の変化により自律神経が乱れ、頭痛などの体調不良を起こしやすくなります。その為、「生活習慣を整える」「軽い運動をする」「体を温める」などをして体調管理を万全にしましょう。



## ◎スポーツ大会怪我の状況について(保健委員より)



	1年	2年	3年	合計
令和元年度	2人	9人	8人	19人
2年度	1人	2人	6人	9人
3年度	8人	8人	10人	26人

今年の体育祭は、全体的に綱引きでの擦り傷が非常に多く見られました。また、例年と比べて怪我人の数も多い結果となりました。次年度の対策として、自分の出番の前などにはしっかりとストレッチやウォーミングアップなどをし、怪我をしない行動をお願いいたします。皆さんが、もっと楽しめるように来年は楽しく安全に活動しましょう。

## ◎保健室からのお知らせ

### ○CO2モニターが教室に設置されます。

ブザーが鳴った時は、鳴り終わるまで窓や出入り口を大きく開けて、換気を行ってください。ブザーは、薬剤師さん指導のもとCO2濃度1800PPMに設定してあります。(学校環境基準では、1500PPM以下、室温は18～20度が望ましいとされています。CO2濃度が高いと、頭痛やめまい・集中力の低下・眠気などの症状を引き起こします。)

### ○今までの感染対策について

昇降口の消毒や、部屋の換気が徹底されていてとても良かったです。そのおかげで、コロナも蔓延せず健康に過ごせました。これも、皆さんの感染対策に真摯に向き合ってくれた結果です。ととても感謝しています。これからもしっかりと感染対策を心がけていきましょう。

### ○保健室利用について(所在不明防止対策)

★保健室利用の際は、次の教科の先生に申し出てから来室して下さい。

★授業途中で授業に戻る際は、トイレ等の寄り道はせず直行し「保健室利用届」を教科担任に提出して下さい。その後、教科担当に申し出てからトイレに行くようにしましょう。

★早退時は必ず職員室に寄り、学年の先生から早退許可書に印をもらい、許可を受けてから帰って下さい。