



R4.12.19 平高校保健室

2022年も残すところあとわずかとなりました。月日が経つのはあっという間ですね。今年にはどんなことがありましたか？小さなことでも良いことが集まれば、前に進む力になります。嬉しかったことや楽しかったことなど良かったことをたくさん思い出して、新しい年へのエネルギーにしましょう🏠



文化発表会で厚生委員が行った発表を覚えていますか？発表の中で、平日と休日との睡眠時間の差が大きければ大きいほど、体内リズムに乱れが生じるという話がありました。冬休みに夜更かしをしたり、朝遅くまで寝ていたりすると3学期の学校生活に悪影響を及ぼしかねません（例：体がだるい、日中の眠気）。年末など夜更かしをしたい気持ちもよく分かりますが、それが毎日続かないように自己管理してくださいね。

また、睡眠以外に、しっかりと3食食べることや、ウォーキングや筋トレなどのちょっとした運動を取り入れることも意識してみましょう。「運動・睡眠・食事」の三本柱を軸にして、感染症等の病気に負けない丈夫な体をつくらう！！

Q.
発熱
は何度から？

- ① 37.0度
- ② 37.5度
- ③ 38.0度



答えは…②です。

医学的には

- ・高熱：**38.0度以上**
- ・発熱：**37.5度以上**

ただし、37.5度以上でないと発熱していないのかというと、そうとも言い切れません。これはあくまで「医学的には」。平熱は人によって大きく違います。平熱が35.8度など低い人は、37.2度でも「体がつらい…」と感じ、発熱と言える状態になることも。反対に、平熱が37.2度と高い人は、37.5度でも元気な場合があります。大切なのは、普段から体温を測り、自分の平熱を知っておくこと。

「なんだか調子が悪いな…」と感じたら、外出せず、早めに休んでくださいね。



多くの生徒が今年の4月から、1度は保健室に来室したのではないのでしょうか？体調不良の生徒が休んでいる時には、静かに利用するようにしましょう。また、保健室で借りたものを返していない人は、2学期中に忘れず返却してください。

12月には新しい本が入り、さらに保健室前の掲示板には「みんなの今年の漢字」を掲示しました。時間があるときに、ぜひ見に来てくださいね。



【新型コロナウイルス感染症とインフルエンザについて】

第8波が到来し、県内でも新型コロナウイルス感染者数が増加し続けています。これまでの基本的な感染対策を継続して行って下さい。また、インフルエンザの同時流行も危惧されています。11月28日～12月4日の期間での全国のインフルエンザ感染者報告数は636人となっており、昨年の同時期より約21倍増えています。（厚生労働省HPより）年末年始は特に人の移動が多くなるので、各自で感染対策を徹底しましょう。

新型コロナウイルスはどれくらい生きる？

新型コロナウイルスは、感染した人のくしゃみやせきと一緒に口から飛び出します。ねらいは別の人の口や鼻から体の中に入ること。でもマスクをしている人ばかりだと、うまくいきません。ウイルスの次のねらいは手につくこと。いろいろなところで、その機会をねらっています。

ウイルスの生存時間	プラスチック・ステンレスの表面
空気中 3時間	48～72時間
ボール紙の表面 24時間	

そんなウイルスを数10秒で消滅させる方法があります。それが手洗い。

石けんで10秒もみ洗い
流水で15秒すすぐ
これでウイルスはほぼゼロに！
2回くりかえす

感染対策にピッタリな湿度は？

げへ 寒くて
空気が乾燥した部屋、
最高～！！

もしあなたの部屋が、ウイルスからこんなふうに使われていたら、感染のリスク大！
ウイルスは温度が低く、乾燥した空気で活性化します。そして、空気を漂い、口や鼻から人の体内に侵入します。
そこで感染対策に効果的なのが加湿。

湿度の目安

- ✗ 40%以下
ウイルスが増殖・活性化する
 - ◎ 40～60%
ウイルスが増殖・活性化しにくい
人にとっても快適！
 - ▲ 60%以上
ジメジメ…。ダニやカビが発生しやすい
- 室温は18度以上が◎
- 加湿器や濡れタオルなどを活用して、上手に湿度を調整しましょう。

みなさんは困ったことや相談したいことがあったとき、誰かに相談できていますか？冬休みに入るとお家で過ごす時間が多くなるため、つつい悩みを一人で抱え込んでしまいがちです。悩みがある時には、専門の相談窓口に相談してみることも自分を守るための一つの手段です。

- | | |
|----------------|--------------------------|
| <相談機関> | <電話番号> |
| ・富山県子どもホットライン | 076-443-0001 (休日・年末年始休業) |
| ・チャイルドライン | 0120-99-7777 (年末年始休業) |
| | なやみ言おう |
| ・24時間子供SOSダイヤル | 0120-0-78310 |

電話以外にも、SNSで相談できる窓口もあります。気になる人は、ぜひ「子供のSOSの相談窓口_文部科学省」と検索して、HPを確認してみてください。

