

保健だより 冬休み号



令和4年12月23日
福井工業大学附属福井高等学校
保健室

これから冬休みに入ります。年末年始様々な過ごし方があるかと思いますが、新型コロナウイルスの流行が第8波に入っていることや、寒さも厳しくなり体調を崩しやすい時期でもあることから、生活リズムを崩さずに過ごす、バランス良い食事をとる、感染症対策を徹底する等、体調管理をしっかりとして充実した冬休みを過ごしてください。休み明けに元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。

☆冬休み中の健康観察について

新型コロナウイルス感染症対策のため、冬休み中も以下の通り健康観察をお願いします。

- ◎冬休み中は**毎日検温と健康観察を行い、個別健康観察表に記入**してください。
ただし、補習や部活動等で登校する場合は、朝の体温・体調等をアプリに入力してください。
※登校しない日のアプリ入力は不要です。なお1月10日からは全員アプリを入力してください。
- ◎同居する家族以外との会食等行う場合は十分に感染対策を行いましょう。またその後の**体調の変化に十分気をつけましょう**。
- ◎**発熱や風邪症状など体調不良の場合は、補習や部活動への参加、登校はしないでください**。また必ず医療機関を受診してください。
- ◎冬休み中に生徒自身が新型コロナウイルスに感染した場合は学校に報告をお願いします。ただし12/28～1/4は学校休業中により電話対応ができないため、その期間の報告はアプリにて行ってください。

【アプリで報告する場合の入力内容】※「その他の症状」欄に入力

- ①発症日、②検査日、③検査方法（抗原検査、PCR検査等）、④体調

☆できるだけ早くに受診しましょう

健康診断後、受診が必要な人には治療勧告書をすでに渡しています。受診が終わっていない人は冬休みを利用して、できるだけ早くに受診をお願いします。

なお受診後は受診結果を保健室に提出してください。

豆知識

歯科検診があるのは高校までです。卒業までにしっかり治して次のステップへ進めるよう、特に3年生は早めに受診してください。



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、乾燥した空気です活性化します。そして、空気中を漂い、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。