

No.8

光南高等学校 保健室

秋らしい肌寒さを感じる季節です。体調を崩していませんか? インフルエンザやコロナウイルス感染症が流行し始めており、ウイルス対 策も必要になってきます。<u>手洗い・うがい、マスクの装着、生活習慣、防寒</u>などで、ウイルスから身を守りましょう。



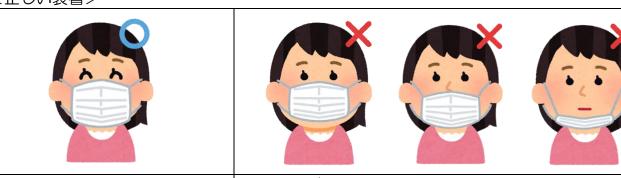
マスクの正しい装着について

校内では、風邪症状やインフルエンザが流行し始め、マスクを装着している人が増えてきました。 この時期に活躍するマスクですが、正しく装着しないと効果がありません。今回は、マスクの効果 と正しい装着についてのポイントを紹介します。マスク装着時の参考にしてください。

<マスクの効果とポイント>

種類	プリーツ型	立体型
形		
メリット	幅や形が調節できる。会話中にマスクがズレにくい。	顔にフィットする。口元が広いため息がしやすい。
サイズ	・鼻から口まで覆うことができるサイズのものを選ぶ。・隙間を作らず、顔にフィットするものを選ぶ。	
素材	・ウイルス飛沫対策は、不織布マスクが効果的。・長時間使用する場合は、通気性のよいものを選ぶ。・肌が敏感な人は、素材や耳ひもが柔らかいものを選ぶ。・医療用マスクには、「JIS 規格」が制定されているため、信頼性が高い。	

く正しい装着>



- 鼻から顎にかけてフィットし、 鼻と口が覆われている。
- 鼻や顎が出ている。
- 顎下まで下がってしまう。

<注意> 校内でもインフルエンザ感染者が増えています。

※飲み物の回し飲みや食べ物の共有はしないようにしてください。

にじいろだより

「乾燥が気になる時期」

どうも皆さんこんにちは保健委員会です。今年は気温差が激しいですね・・・ さて、急に冷え込み乾燥が増えてきたこの時期は、体調を崩しやすくなっています。 この時期は

インフルエンザが流行する時期です。

福島県内では、インフルエンザの患者報告数が「注意報レベル」となっているそうです。近年の傾向を踏まえると、年末にかけて感染報告の増加が懸念されていて、「注意報レベル」が昨年より1か月早い状況です。

「インフルエンザを予防するには?」

〇マスクの着用

医療機関や人が多い場所に行く場合は、 マスクを着用することで感染リスクを減らすことができます!

○手洗い等の手指衛生

流水・石けんによる手洗いは手指などについたインフルエンザを 物理的に除去するために有効な方法です! ハンカチを持ってくるように心がけると、なお良し!

〇こまめな換気

冬場の換気については、窓開けを行うと、一時的に室温が 下がる場合がありますが、適度に換気を行ってください。

〇十分な休養

睡眠時間が少ないと、免疫力が落ち、インフルエンザにもかかりやすくなってしまいます。睡眠時間は、8時間~10時間が理想とされています。(年齢によって異なる)

「もし、風邪の症状を発症したときは…」

登校をひかえ、なるべく早急に医療機関を受診し、安静に して、休養をとりましょう。

参考文献:福島県ホームページ インフルエンザ情報