

2021年も残すところあとわずかになりました。新型コロナウイルス感染症による自粛生活も2年目となり、マスクや消毒、3密の回避が当たり前の生活になってきました。この1年、心と体の調子はどうでしたか？

2学期には分散登校もありましたが、球技大会や体育祭で皆さんの笑顔を見ることもできました。まだまだ小さな我慢が続く日々ですが、ストレスをためすぎないように、冬休みは心も体もゆっくり休ませてください。

来年はマスクを外して笑える年になるといいですね。

## 手洗い・消毒は保湿とセットで手荒れ防止

感染対策のため、頻繁に手洗いや手指消毒をすることが日常的になりました。その影響で手荒れに悩む人も増えているそうです。手洗いやアルコール消毒により皮膚のバリア機能が低下してしまつては、感染対策が本末転倒です。こまめな保湿で、感染予防もしつつ、肌もしっかり守っていきましょう。

### ○保湿をするときのポイント○

#### 1 保湿はこまめに

- ・手洗いの後や乾燥してきたと感じた時に
- ・睡眠時間を有効に使ってしっかり保湿



#### 2 保湿剤の選び方

- ・保湿効果の高さは **軟膏 > クリーム > ローション** の順
- ・日中はべたつかないクリーム、寝るときは軟膏でしっかり保湿するのがオススメ。

### ○手荒れを防ぐ手洗いのポイント○

#### 1 水の温度はぬるま湯程度

- ・高温のお湯は手の皮脂を落としすぎてしまいます。

#### 2 石けんはしっかり洗い流す

- ・すすぎ残しはかぶれの原因に。手首や指の間はすすぎ残しが多いので注意。

#### 3 しっかり水を拭き取る

- ・ハンカチ持っていますか？肌に残っていると皮膚の水分も一緒に蒸発して乾燥してしまいます。



## 冬休みは受診のチャンスです

12月からは様々な感染症の流行期にも突入します。冬休みを利用して、早めに受診するようにしてください。受診が済んだら「受診報告書」を忘れずに提出してください。



#### 歯科

1年生	8人
2年生	13人
3年生	18人

#### 眼科

1年生	77人
2年生	87人
3年生	92人

#### 耳鼻科

1年生	4人
2年生	3人
3年生	2人

### ★2年生へ★

視力低下のある人は、今年度中に受診し、矯正の必要があるか確認してください。3年生の健康診断の結果が、調査書の基本資料になり、視力については就職に関係する場合があります。春までに整えておきましょう！

# R3 学校保健委員会だより

2021.12.21 高工保健指導部

12月8日(水)に学校医の先生方やPTAの役員の方にご参加いただき、学校保健委員会が開催されました。今年度は、各クラスの換気の状態調査や効率的な換気方法を調べる実験を行い、その結果を保健委員の代表が発表しました。

## 「冬の感染症対策に効果的な換気について～CO<sub>2</sub>濃度の測定結果から」

換気が必要なのは分かるけど、  
どれくらいすればいいの？



本当に効果あるの？  
寒いのは嫌んだけど・・・

### 1 換気の状態調査

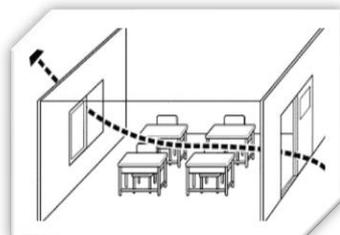
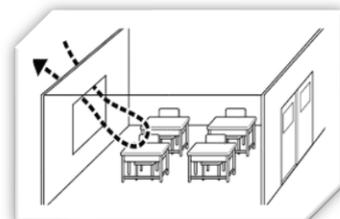
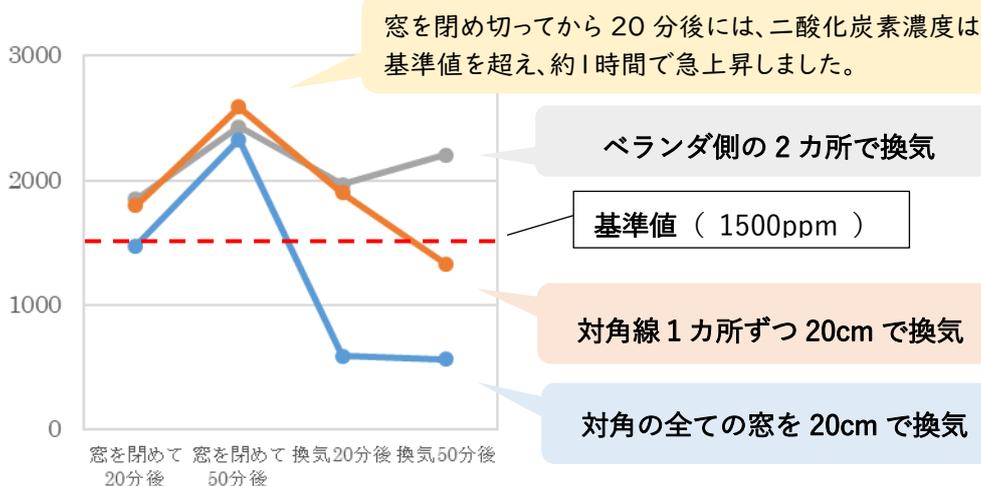


- ・多くのクラスで、廊下側とベランダ側の両側の窓を開けていた。
- ・70cm以上開けているクラスもあった。

- ・片側しか開いていないクラスがあった。
- ・窓を5～10cm程度しか開けていないクラスがあった。



### 2 二酸化炭素濃度測定実験



- ・対角で開けることが重要
- ・何カ所も開けなくても、対角1カ所ずつで十分換気できる

**学校医 井草先生:**スーパーコンピュータより素晴らしい実験結果。ぜひ活用して欲しい。オミクロン株についてはデータ不足。これまでどおり手洗い・消毒・三密回避と換気を続けて欲しい。

**学校歯科医 相馬先生:**従来どおりの感染対策を続けて欲しい。感染を恐れず無理ないように続けていく。

**学校薬剤師 野口先生:**これからは暖房の季節で湿度が低下しがち。加湿も気をつけてほしい。手の消毒のしすぎも手荒れや常在菌の減少による免疫の低下につながる。正しい手洗いと消毒を心がけて。

**生徒会長 清水君:**CO<sub>2</sub>濃度の数値に驚いた。換気をしないと確かに息苦しさがある。集中力も低下するし、テストの点数も低くなってしまいかも。みんなにしっかり伝えていきたい。

**窓の近くの人に任せきりにせず、みんなで声をかけ合って換気をしていこう!**