

名古屋西高校  
'22.1.25 発行  
担当 1年2組

## 感染症予防のため、換気を徹底しましょう！

3学期が始まりました。新型コロナウイルスのオミクロン感染が拡大しているため、教室の換気を十分行うことが大切です。先日(1/12)、教室の空気の状態の検査をしました。室内の空気の汚れのパロメーターとなる二酸化炭素濃度の**基準値は1500ppm以下**です。今回検査をした普通教室・特別教室は放課中から換気をしていたこともあり、基準値を超えていません。授業開始前の換気が十分実施されていて、授業中も窓が開いていたため、良い値が続きました。(下記参照)



閉めきった教室の空気は汚れ、ウイルスや埃・におい等がこもってしまいます。そのため頭痛や吐き気、めまいを感じる人もいますので、窓を開けて新鮮な空気を外からとり入れ、頭も気分もスッキリさせましょう。

**授業中でも天窓や廊下側と窓側の窓(扉)を開けて、常に空気の通り道を確保してください。放課中の換気は、カーテンが換気の妨げにならないように気を付けて換気してください。いつも以上に意識して行ってください。**

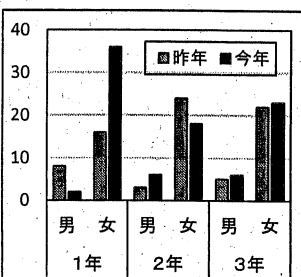
★室内の二酸化炭素濃度の時間推移 単位:ppm

	A教室	B特別教室
授業開始時	600	500
15分後	600	500
30分後	600	500
授業終了時	700	500

【基準値】1500ppm以下 【参考】外気は400ppm前後

### 保健室利用状況 (12月) ◎ 学年男女別 (人)

項目	1年		2年		3年		全体		合計
	男	女	男	女	男	女	男	女	
昨年	8	16	3	24	5	22	16	62	78
今年	2	36	6	18	6	23	14	77	91



### ◎ 症状別 (人) (%)

胃痛	2	2.2	頭痛	14	15.4
腹痛	18	19.8	風邪	5	5.5
下痢	1	1.1	生理痛	7	7.7
吐気	9	9.9	蕁麻疹	0	0.0
倦怠感	23	25.3	神経症状	2	2.2
立ちくらみ	3	3.3	その他	7	7.7

今年度の12月の**保健室利用者数**を昨年度と比較すると、1年女子の増加が大きく、**全体では13人の増加**でした。症状別で見ると、**倦怠感と腹痛**が多かったようです。

今年度の2学期まで(4~12月)の保健室利用者は計1236人でした。昨年度は907人だったので、**329人増加**しています。新型コロナによる自粛生活の疲れやワクチン接種の副反応などで、体調が安定しにくい時期だったかもしれません。

秋以降しばらく収まっていた新型コロナの感染者は、年が明けてから全国的に急増し始めました。秋までの第5波はデルタ株が主流でしたが、今回の第6波は感染力が強いオミクロン株が増えています。オミクロン株は従来の新型コロナに比べ、**発症までの期間(潜伏期間)が短く約3日**といわれています。また、**初期症状は風邪症状(鼻水・鼻づまり・くしゃみ・のどの痛み)が多く**、嗅覚・味覚異常は少ないようです。

愛知県は1/21(金)からまん延防止等重点措置が適用されました。みなさんも**登校前の検温と健康観察**は毎朝忘れずに行い、いつもと体調が違うようなら自宅の様子をみてください。

## 冬の睡眠NG集

- 電気毛布を朝までつける  
電気毛布をつけたまま眠ると、夜中に目が覚めやすくなります。
- 暖房で部屋を暖かく  
暖房が強すぎる場合、眠りは浅くつよります。最適温度は16~19℃。
- 寝る直前にお風呂  
入浴は寝る60~90分前に、38~40℃のぬるめの湯で。

## 感染症対策は「ま・か・して!」

- マスクをつける
- 手を洗う
- 手拭き液をつくる