



2022年12月16日(金)
活水中学高等学校
保健室

今年もあっという間に締めくくりの時期となりました。この1年はどんな年でしたか。よかったことや
思い残すことなどいろいろとあるかもしれません。今年の振り返りをして、新しい年を新たな気持ちで
迎えられるとよいですね。冬休み中も、様々な感染症に気をつけながら過ごしてください。良い年を迎
えられますように☆



感染症から身を守るためのポイント～換気の大切さ～

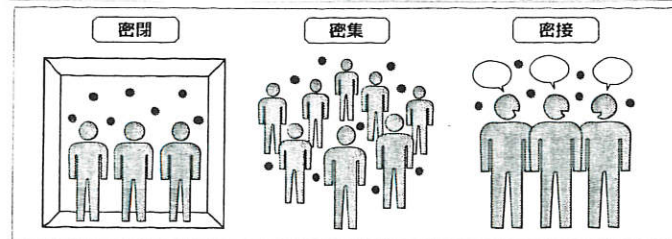
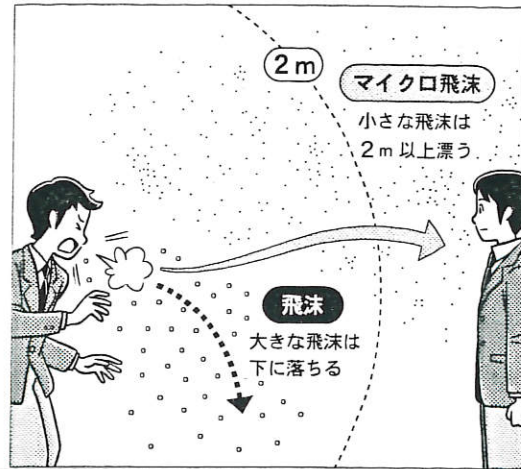
12月から教室に暖房が入り、寒い中で窓を開けたくない！と思っている人もいるか
と思います。しかし、換気をしなければ、様々なウイルスが教室に浮遊している状態
になるので、体内にウイルスを吸い込みやすくなってしまいます。新型コロナウイルスを
はじめとした感染症は、『飛沫感染』をします。下記を参考にしてください。

<出典：少年写真新聞社 高校保健ニュース第769号>

大きな飛沫とマイクロ飛沫

せきやくしゃみ、会話などをすると、
マスクをしない状態では、口からはさま
ざまな大きさの飛沫が飛びます。大きな飛沫はす
ぐに落下しますが、5ミクロン(0.005mm)
未満の小さな飛沫の粒子(マイクロ飛沫)は、
換気が悪い密閉空間では、数分～数十分も空
気を漂い、また遠くまで浮遊します。

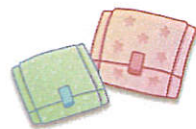
こうしたマイクロ飛沫対策として、部屋の
換気を十分に行うことが重要です。



お知らせ

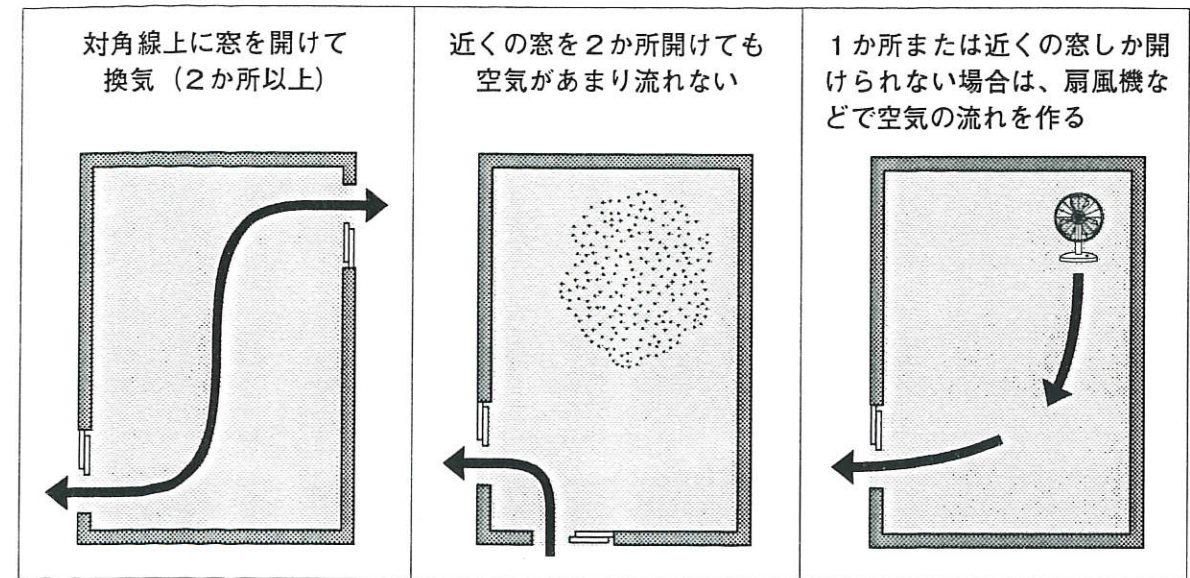
トイレ内に置いていた生理用品について、生理の貧困対策プロジェクトのモデル校が
終了しましたので、現在ナプキンの配布ができていません。各家庭で、ナプキンの準備
をお願いします。どうしても必要な場合は、保健室にきてください。

ナプキン配布の継続希望の声が多く、今新しい取り組みを準備中です。準備ができ次
第、またみなさんへ連絡します。ご協力をお願いします。



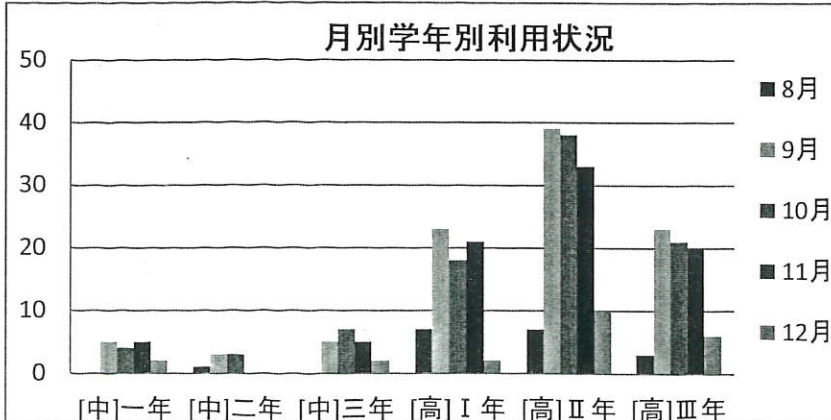
効果的な換気方法

【ポイント】☆2か所以上の窓を開ける。☆空気の通り道を作る。対角線上が効果的！！



【教室の換気】☆教室の前後のドア上部の窓を10cm以上ずつ開ける。
☆外側の上部の窓を10cm以上、後ろ側は、24時間換気扇を回す。
☆換気タイム(授業開始20分後)や休み時間に窓全開で空気を入れ替える。

2学期保健室利用状況



2学期の保健室利用は、昨年度より
人数は減っていましたが、左のグラ
フのような状況です。高校2年生の
利用が一番多かったです。特に夏休
み明けの9月の利用が多かったで
す。冬休み明けの生活リズムの乱れ
も体調に大きく影響しますので、生
活リズムを整えて過ごしましょう。