

# 2月 ほけんだよ！

4. 2. 1 岩瀬小 保健室

例年2月号では、インフルエンザの学級閉鎖や学年閉鎖について取り上げていましたが、今年度もインフルエンザ0です。マスクや換気・手洗い励行の感染対策で、こんなにも防げるものなのです。

しかし、感染力の強いオミクロン株へ急速に置き換わり、新型コロナウイルス感染症は感染が急拡大し、埼玉県も含め多くの都道府県で「まん延防止等重点措置」の実施となりました。マスクや手洗いをしっかり行い、密を避けるようにしましょう。

**2月の保健目標** **健康な歯をつくろう 1日3回歯をみがこう**

## 教室の空気の検査をしました

学校薬剤師の齋藤先生が来校され、教室の空気の検査を行いました。二酸化炭素濃度、温度、湿度の結果は右の通りです。常時換気を優先しているため、二酸化炭素は基準値内でしたが、室温・湿度ともに低い結果でした。

	二酸化炭素	温度	湿度
基準	1500ppm以下	17～28℃	30～80%
低学年	500ppm	15.0℃	22%
高学年	800ppm	15.8℃	23%

※2教室ともエアコン使用

## 学校生活管理指導表★御準備をお願いします

平成26年3月に文部科学省から、気管支炎ぜん息、食物アレルギー・アナフィラキシー等のアレルギー疾患を有し、学校生活で特別な配慮が必要な場合は、「学校生活管理指導表（アレルギー疾患用）」の提出を必須とすることが示されました。すでに提出していただいている方には用紙をお渡ししますが、新規に必要な方はご連絡ください。

〔配慮が必要な例〕

- (1) アドレナリン自己注射薬（エピペン）の処方を受けている場合
- (2) 学校における給食時間や調理実習等で配慮を求める場合
- (3) その他学校での配慮を求める場合（林間学校や修学旅行等）



## 新型コロナウイルス感染症～オミクロン株の特徴

諏訪中央病院 玉井医師の新型コロナウイルス感染をのりこえるために説明書より

★潜伏期間が短い（約3日～14日）



感染力があるのは、発症2日前から無症状の時から他の人へ感染が広がる

風邪なのか、コロナなのか見分けるためには検査するしかありません。「いつもの風邪」としてそのまま生活を続けるとクラスターの原因になる可能性があります。

★オミクロン株の症状 無症状の人もある！

**とてもよくある症状**

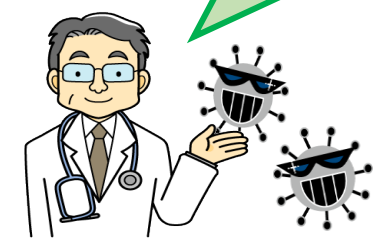
せき 倦怠感 鼻汁

**よくある症状（2人に1人）**

のど痛い 発熱 頭痛 だるさ

**たまにある症状（10人に1人）**

腹痛 吐き気 嗅覚異常または味覚異常 呼吸苦



症状	頻度	持続時間
咳	83%	4日
鼻水・鼻づまり	78%	4日
だるさ	74%	4日
のどの痛み	72%	3日
頭痛	68%	2日
筋肉痛	58%	2.5日
発熱	54%	2日
くしゃみ	43%	3日
嗅覚異常	12%	2日
食欲低下	33%	3日
呼吸苦	12%	2日
味覚異常	23%	2.5日
腹痛	6%	2日

※「ノルウェーでのオミクロン株に集団感染した人の症状と頻度」より

引き続き 感染対策をお願いします！

**マスク**

**換気**

**手洗い**