



2021年(令和3年)も最後の1ヶ月となりました。今年は、新型コロナウイルス感染症が感染拡大し関連ニュースが連日メディアで取り上げられていましたが、現在は全国的にも感染状況が落ち着いている状況です。しかし、感染リスクがゼロになったわけではありません。私たちは今できること、正しい情報を得ること、そして手洗い・3密を避けソーシャルディスタンスをとる・マスク着用・咳エチケットなどの基本的な感染症対策を行っていきましょう！

志木第二中学校
保健室
R3.12.1

CO₂ (二酸化炭素) 濃度測定器を各クラスに設置！

新型コロナウイルス感染症では、**3密**(換気の悪い**密閉空間**・多数が集まる**密集場所**・間近で会話や発声をする**密接場所**)が重なる場で、集団感染のリスクが高まるとされています。

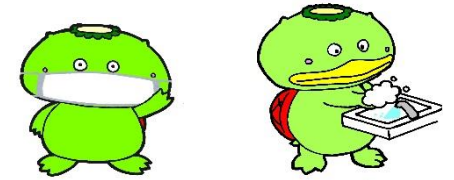
密閉の回避として、**換気の徹底**が重要です。換気ができているかを「見える化」するために、CO₂(二酸化炭素)濃度測定器を各クラスに設置しました。学校環境衛生基準では、二酸化炭素濃度が1500ppm以下であることが望ましいと規定されています。各教室で少なくとも1500ppm以下に保持することが大切です。

*空気が乾燥するので、加湿器も各教室に設置しています。

CO ₂ 濃度	警告表示色	アラーム
0 ~ 800ppm	緑	なし
801~1200ppm	黄	なし
1201~1500ppm	橙	ピピ音 約10分に1回
1501ppm 以上~	赤	ピピピピ音 約10分に1回



- ① 体調の自己管理
(朝夕の検温・健康観察・生活リズムの見直し・ストレスの発散等)
 - ② 一人ひとりの基本的感染対策
(こまめな手洗い、正しいマスクの着用・身体的距離の確保)
 - ③ 換気の徹底
(窓やドアを二方向開け、空気の通り道を作る)
- *私たちに必要なことは、気を引き締めた自己の健康管理を行うことです。



今後の保健行事

- 12月20日(月) 薬物乱用防止教室 2・3時間目 体育館
埼玉県警察本部非行防止指導班「あおぞら」
- 12月22日(水) 2年生 思春期講座 3時間目 体育館
講師：助産師 桜井裕子氏
- 1月12日(水) 身体測定 1時間目(1年生) 2時間目(2年生)
1年生 思春期講座 6時間目 体育館
講師：桜井裕子 助産師
- 1月13日(木) 身体測定 1時間目(3年生)・3時間目(若駒)
フォローアップ歯科健診 昼休み 2年生
放課後 1年生
2年生 歯科保健指導 5時間目 2-1・2-3
6時間目 2-2・2-4

12月1日は「世界エイズデー」

世界エイズデー(World AIDS Day:12月1日)は、世界レベルでのエイズのまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を目的に、WHO(世界保健機関)が1988年に制定したもので、毎年12月1日を中心に、世界各国でエイズに関する啓発活動が行われています。

令和3年度「世界エイズデー」キャンペーンテーマ

レッドリボン30周年 ~ Think Together Again ~



エイズが世界的な問題になりつつあった30年前。ニューヨークの芸術家たちが、エイズで亡くなった仲間への追悼と、エイズに苦しむ人々への理解・支援の意思を表明するために運動を始めました。そのときのシンボルが「レッドリボン」です。

30年の間に治療法は進歩し、早期開始すればHIVに感染していない人と同等の生活

を期待できるようになりました。けれど現状はそうした正確な情報が十分に伝わっているとは言えません。レッドリボンに宿る意味を原点に立ち返って考え、HIV検査の受検促進や差別・偏見の解消を願うのが、このキャンペーンテーマ。「レッドリボン」に込められた思いは今も変わりません。

新型コロナウイルスはどれくらい生きる？

新型ウイルスは、感染した人のくしゃみやせきと一緒に口から飛び出します。ねらいは別の人の口や鼻から体の中に入ること。でもマスクをしている人ばかりだと、うまくいきません。ウイルスの次のねらいは手にくっついて口から入ること。いろいろな所で、その機会をねらっています。

ウイルスの生存時間		
空気中	ボール紙の表面	プラスチック・ステンレスの表面
3時間	24時間	48~72時間

そんなウイルスを数10秒で消滅させる方法があります。それが手洗い。

石けんで10秒もみ洗い
流水で15秒すすぐ
2回くりかえす

これでウイルスはほぼゼロに！

悪い菌に効く！ 攻撃ランキング

滅菌

ウイルスや菌などをやっつけ、限りなくゼロに近づけます

アイテム例
注射器
ガーゼ
ピンセット
などの滅菌用具

強さレバール ★★★★★

殺菌

菌をある程度温治することです

アイテム例
消毒液
薬用ハンドソープ
などの殺菌剤

強さレバール ★★★★★

除菌

菌などを取り除いて数を減らすことです

アイテム例
ウェットシート
ジェル
スプレー
などの除菌用品

強さレバール ★★★★★

抗菌

菌が増えるのを抑えることです。(やっつけたり取り除いたりするのではなく、主に菌が住みにくい環境を作ります)

アイテム例
便座 タオル
スリッパ
風呂用品
などの抗菌グッズ

強さレバール ★★★★★

手洗いはココに注意!

手の甲 手のひら

注意して洗おう
少し念入りに洗おう
かなりがんばって洗おう

カゼの季節です

こんな人は気をつけて

夜ふかしをしている
運動不足
好き嫌いが多く
水分をあまりとらない

おかしいな?と思ったら、ゆっくり休みましょう

<ニュースから考える:マスクの下、口呼吸にご用心>

マスクが外せない日々が続いています。そんな中、無意識のうちに、マスクの下で口が開いている人が増えているそうです。口呼吸になると、口の中が乾燥してウイルスが入りやすくなったり、雑菌が増殖しやすくなったりします。また、唾液の働きが弱まり、むし歯や歯周病の原因菌が活動しやすい口腔環境になり、歯肉の腫れや口臭の原因にもなります。歯並びが乱れ、かみ合わせが悪くなる心配もあるそうです。

人間本来の呼吸法は「鼻呼吸」です。今、口呼吸にかいぜんしていく「あ・い・う・べ体操」が注目されています。食後に10回、一日30回を目安に続けていると、自然に口を閉じることができるようになります。お試しください。



きちんと知ろう エイズのこと

Q エイズって何?	Q どうやって感染するの?	Q 感染の心配があるときは?
A HIV (ヒト免疫不全ウイルス) に感染することによって起こる病気。でも、HIV感染=エイズではありません。適切な治療で、エイズ発症を予防できます。	A 性行為による感染、血液を介した感染、母子感染などです。一緒に食事をする、タオルを共有する、同じトイレを使うなど日常生活の中では感染しません。	A 保健所や病院などで検査が受けられます。保健所では、名前や住所を知らせず、無料で検査できます。予約が必要な場合もあるので、事前に確認を。

