

HEALTH REPORT

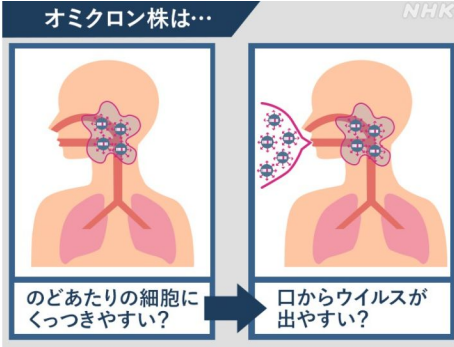
発行: 鹿本高校 生徒保健委員会 R4年1月31日

No.6

2年 中川 東
1年 田中

オミクロン株の症状とは？

- 発熱・のどの痛み・せき・鼻水などかぜに近い症状が多い
- 潜伏期間は3日前後と、これまでの新型コロナウイルスより短い



○ウイルスが肺まで達せず、のどのあたりで増えやすい
 ○変異によって「のどのあたりの細胞にくっつきやすくなったようだ」といわれている。のどの周辺の細胞に感染して、そこでウイルスが増えると、口に近いのでウイルスが「わーっ」と口から出ていきやすい。

このために、感染が広がりやすくなったという見方がある



デルタ株よりも「**感染力が強いオミクロン株に感染しないためには、従来よりも、対策をより徹底**」しなければなりません。1つ1つの行動を見直す必要があるということです。

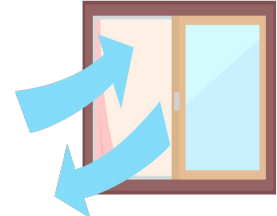
仮に重症化率が低くても、感染する人の数が増えると、必然的に重症になる人の数も増えていきます。一人一人ができることをしましょう。

※参照: NHKおうちで学ぼうfor school

これまでも、これからも、やるべきこと!!

教室の換気

- ・窓を2カ所以上開ける(上の窓と換気扇)
(換気扇をカーテンで覆わない)
- ・休み時間、または授業が始まるタイミングで必ず換気を行う
(保健委員は率先して開ける、先生方も協力をお願いします)
- ・昼食時: 窓+出入り口も開ける
- ★換気の目安は、30分以上に1回以上、数分間程度、窓を全開にするとよい。



マスク

- ・鼻マスクはNG!!!
- ・大声を出して会話をしない。
- ・接近しすぎたりマスクを外して会話をしない。
- ・マスクを外す際は、屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)保ちましょう



黙食の徹底

会話をしながら食べると、濃厚接触者になる可能性が高くなります。



手洗い・手指消毒の徹底



新しくなったよ！

管理棟1階の男女トイレは自動水栓になりました！今年度中に体育館横のトイレも自動水栓になります。

※来年度は、教室横のトイレの改修工事が順次行われる予定です。

泡オートディスペンサー登場！まずは、自分の手をしっかり洗い、口や鼻をさわらないこと！

歯磨きするときは・・・



歯磨きをする際は床に張ってある足形の上に立って距離を保って歯を磨きましょう！

★会話をしながら歯磨きをしないこと。飛沫が飛ばないように口は結んだ状態で、前歯の裏を磨くときは口を手で覆って磨こう。

Let's 献血!!!!

男子は17歳から、女子は18歳から献血ができること知っていますか？

400mL 献血	年齢	体重	間隔(次回献血可能日)	回数(1年間)
男性	17歳から	50kgから	12週間後	3回
女性	18歳から	50kgから	16週間後	2回

※200ml献血は、16歳以上・45kgからできます。

	抗原	日本人の割合
A	A	40%
O	なし	30%
B	B	20%
AB	AとB	10%

血液は毎日必要とされています。そのなかでもO型は、AとBの抗原を持っていない為、どちらにも輸血可能でとても必要性が上がっています！もちろん、A型・B型・AB型もとても必要です

冬は献血者が減少します。複数人で献血（400ml）に協力した方には記念品プレゼント中！（3月末まで）

献血ルームは、日赤プラザと下通COCOSA5Fにあります。皆さん**献血**に行ってみよう！

※県知事からのメッセージつきチラシも配付します。一緒に読んでください。

【参照】 熊本県赤十字血液センター情報誌 2022.1 vol.65