



## 仙台南高校保健室

秋風が涼しい季節になりました。今までは熱中症予防に気をつけながらの感染対策でしたが、今後は寒さとの闘いです。寒くなってくると換気を怠りがちになります。窓際の人には寒いかもしれませんが、5～10分程度の換気で教室内の空気は全て入れ替わります。ちょっと我慢して、窓を全開にして換気をしてください。何度も何度も繰り返しになりますが、感染予防の徹底をお願いします。

# 感染予防・体調管理の徹底を！

## ①自宅での検温実施

平熱よりも熱が $1^{\circ}\text{C}$ くらい高い・風邪様症状があるなどいつもとちょっと違うなど感じたら、自宅で様子を見る家族に体調不良者がいる場合も、自宅で様子を見る

※ちなみに皆さんは、自分の平熱は何 $^{\circ}\text{C}$ か把握していますか？

体調が普通～良好な時に測定した体温の平均値くらいが平熱です。

$36.3^{\circ}\text{C}$ くらいの方が多けれど、時には $36.0^{\circ}\text{C}$ の時も $36.8^{\circ}\text{C}$ の時もある場合は、平熱は $36.3^{\circ}\text{C}$ で良いと思います。

また、平熱が $35.5^{\circ}\text{C}$ 位という人にとっては、 $36.8^{\circ}\text{C}$ でも体調が悪いこともあります。 $37.5^{\circ}\text{C}$ 以上ないから発熱ではないと考えずに、熱がなくても体調に違和感がある場合は休養をとりましょう。



## ②手洗い・手指消毒の徹底

学校登校後・飲食前後・体育後・マスクを触った後など、手指消毒の徹底

手洗いは、たっぷりの石けんで30秒以上しっかり洗って、流水で流す

また、できる場合は帰宅後すぐにお風呂に入って全身を洗ってしまうことも感染予防になると思いますが…湯冷めして風邪を引くことがないように、気をつけてくださいね！お風呂に入らなくても、洗顔するだけでも効果的ですよ！



アルコールに弱い人は、手洗いのみでOK

### ③換気の徹底

教室の1番前の窓10cm  
廊下側の天窗前後10cm  
廊下の窓10cm

常時換気を！



朝登校したら、教室・廊下の窓を全開にし、  
空気の入れ換えを実施  
授業が終わる度、教室の窓・出入り口を全開する  
自分から積極的に感染対策

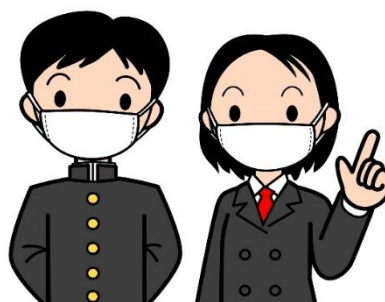


放課後帰る時は、自分の周りの窓は戸締まりしましょう

## 『誰かがやるだろうではなく、自分がやろう』

### ④マスク着用の徹底

鼻までしっかり覆うように装着  
すき間を作らないようにする  
会話をするときには必ずマスクを装着  
登下校時もマスクを着用



## 受診報告書の提出について（お願い）

夏休み前に、歯科検診・視力検査・耳鼻科検診等の結果、医療機関で診てもらってくださいと通知を出していましたが、ほとんどの方が夏休み中に受診を終え、報告書の提出をしてもらいました。受診の結果、異常がなかった人もいれば、メガネを作りました！なんて人もいます。

歯科受診は治療に時間がかかるため、まだ治療が終わっていませんという人もいますが、前期末考査が終わりましたら、まだ報告書を提出していない人については、現在どんな状況かなど確認をしたいため、保健室に来てもらってお話をしたいと考えています。

受診したけれどまだ報告書を提出していない人は、受診報告書を保健室まで提出してください。ご協力をお願い致します。