保健だより①/２：新型コロナウイルス対策について

令和2年11月４日（水）　篠原校長

保健だより11月号から、新型コロナウイルス対策について紹介します。

令和２年度　福岡聴覚特別支援学校

朝と夜の冷え込みが強くなって、冬の足音が聞こえてきましたね。まだ寒さに体が慣れていないので、発熱やかぜで体調を崩す人が増えてくる時期でもあります。

これからますます寒くなります。今まで以上に手洗い、うがいをしっかりして、健康な毎日を過ごしましょう。

令和2年度　学校保健委員会を開きました

10月16日（金）に、学校保健委員会を開きました。学校保健委員会とは、学校の健康課題について話し合い、健康づくりをすすめていくための組織です。今年度は学校薬剤師を招いて、新型コロナウイルス対策を中心に話し合いを行いました。そこで学校薬剤師の先生からいただいた助言内容について紹介します。

＜新型コロナウイルス対策について＞

湿度

ウイルスの活動を抑えるためには、部屋の湿度を30%以上に保つ必要があります。部屋の温湿度計を見ながら、加湿器を利用したり霧吹きで空気中に水をふきかけたりして、部屋の湿度を保ちましょう。

加湿器を使用する場合は、中の水を毎日捨て、しっかり乾燥させることで雑菌の繁殖を抑えることができます。

換気

だんだんと寒くなると、常に換気をすることが難しくなると思います。また、湿度も保たれなくなるので、1時間おきに換気をする時間を作りましょう。

換気をする時は、対角線の2カ所の窓を開けることで、効率的に換気を行うことができます。

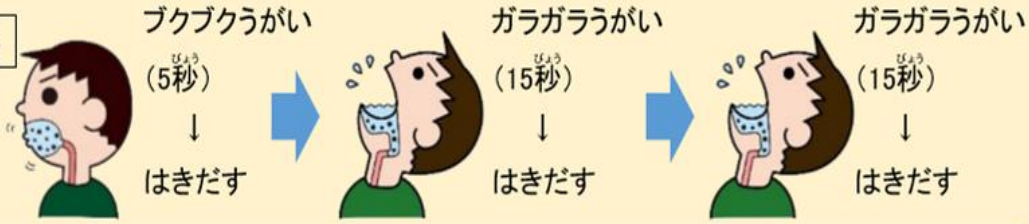
透明マスク

学校では透明マスクを着用していますが、透明マスクには隙間があるため、ウイルスが侵入するリスクがあります。

そのため、透明マスクを着用していても、できるだけ人との距離は１ｍ程度空けるようにしましょう。

また、うがいをすることでウイルスの侵入を抑えることができるので、定期的に水でうがいをしましょう。

うがいの方法



＜医薬品との付き合い方について＞

学校薬剤師の先生から、薬に関する正しい情報が学べるお勧めのサイトを教えていただきました。もし気になることがあれば、調べてみてください。

◎ 上手なセルフメディケーション　日本OTC医薬品協会　検索

◎ くすりの適正使用協議会　検索