

11月ドミトリ保健だよ!

令和6年度11月1日発行
東京都立大島海洋国際高等学校
寄宿舎 保健室

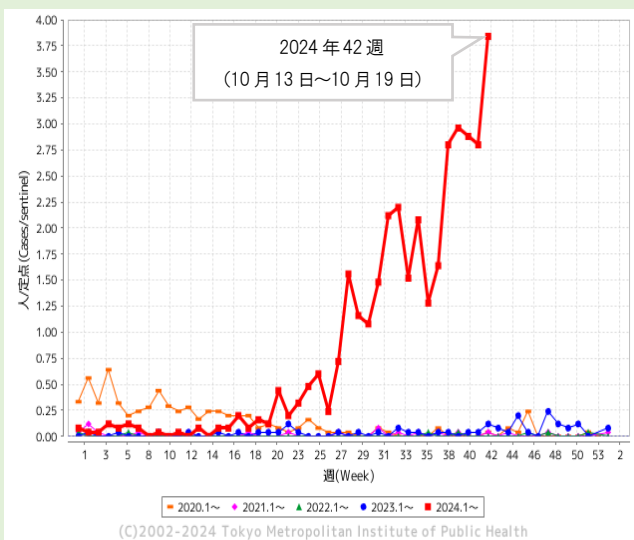
11月7日は立冬です。暦上では、この日から冬になります。冬は日中と夜間や、屋内と屋外の温度差が大きく、自律神経が乱れることもあり、体調を崩しやすくなります。睡眠をしっかりととり、身体を冷やさないようにするなど、体調管理に気を付けましょう。

また、冬は一年の中で最も感染症が流行しやすい時期です。今回の一斉帰舎後も感染症対策強化期間を設けています。感染対策を習慣化できるように取り組んでいきましょう。



玄関前のマスクが2箱目になりました。これからもたくさん活用してください!

都内では、**マイコプラズマ肺炎**の患者数が **1999年**以来**過去最多**となっています。



マイコプラズマ肺炎とは…

○症状

はじめは**発熱**、**全身倦怠感**、**頭痛**など。
3~5日後からは**咳**が出始め、徐々に悪化する。
熱が下がっても咳は3~4週間程度続く。

○特徴

他の細菌性肺炎と比べて軽症で済む人が多い。
感染してから発症するまでの潜伏期間が長く(2~3週間)、気付かないうちに周りにうつしてしまう。

○感染経路

細菌が含まれた咳やくしゃみを吸い込む(飛沫感染)
手についた細菌が口の中に入る(接触感染)

新型コロナウイルス(オミクロン株)
の潜伏期間は約3日

普段からみなさんが行っている感染症対策と同じように、**マスクの着用、咳エチケット、石けんでの手洗い、アルコール消毒**などが予防に有効です。**新型コロナやインフルエンザと同様に注意していきましょう。**

冬の感染症対策

【その1】こまめに手洗い

寒い季節になると、冷たい水で手洗いののがおっくうになりますね。毎年11月頃から流行する**感染性胃腸炎(ノロウイルスなど)**には**アルコール消毒は効果が低い**と言われています。だからこそ、こまめに石けんで手を洗うことが重要になります。

【その2】正しくマスクを着用

冬になると空気が乾燥して喉が痛いという経験、みなさんもあると思います。マスクを着用することで**飛沫感染を防ぐ**だけでなく、吸った空気に湿気を与え、湿度を上昇させることができます。**鼻までしっかりおおい、すきまがないように着用しましょう。**

【その3】居室の換気

換気をする際は、短時間に窓を全開にするよりも、**窓を少しだけ開けて常時換気をする**方が、室内の気温を下げにくいです。部屋員同士の感染リスクはとて高いので、意識して換気をするようにしてください。



10月に配信した感染症対策に関するアンケートについて、ご協力ありがとうございました。アンケート結果などを参考に、今後もみなさんが健康で安心した生活を送れよう、サポートしていきたいと思っています。今後もアンケート等、ご協力よろしくお願いします。