



# ほけんだより

2020年秋号

釧路工業高等専門学校 保健室



6月の対面授業再開から3か月。感染対策行動意識して継続できていますか？

道内においては、現在、感染者が増加傾向にあり、30代以下が7割を占めるなど、若い世代の感染拡大が顕著となっています。無症状や軽症が多いことから、感染していることに気づかずに普段通りの生活をし、周囲や高齢者などへ感染させる危険や、学内クラスターの危険もあります。

そこで、感染を防ぐためには、**一人ひとりの行動が何より大切です！**

自分も感染しているかも知れないと思って、引き続き感染防止対策を意識して行動してください。



## 1 マスクの着用



学校教育活動においては、近距離での会話や発声等が必要な場面も生じることから、飛沫を飛ばさないよう基本的には常時マスクを着用することが望ましいと考えられています。つつい休み時間など、ホッととしてマスクを外して会話してしまわぬよう気をつけましょう。

十分な距離が確保できる場合や、暑さや息苦しさを感した時は、一時的にマスクを外したり片耳だけかけて呼吸するなどしましょう。



## 2 換気の徹底

これから寒くなりますが、引き続き換気は必要です。室内の二酸化炭素濃度が800ppm以下ならクラスターは起きないとの知見もあります。二酸化炭素濃度は、1500ppm以下が判定基準とされています。ちなみに、釧路高専でも授業中にこっそり看護師と学校薬剤師が授業中に空気チェックしているのを見たことがある方がいるかと思いますが、今年の検査の一例です。

令和2年7月28日 13:40 39名在室の授業中の二酸化炭素測定値 1400ppm

ドアは開いており空調設備により換気を行っている



ドアを開けてロスナイ換気していても基準値を上回りそうな値です。この結果からも、しっかり換気を行い、外の新鮮な空気を入れることが大切であることがわかれると思います。冬場は一時的に教室内が寒くなりますが、各自衣服等で調節をして効果的な換気をしましょう！



## 3 手洗い・手指消毒



コロナもインフルエンザも、一般的には飛沫感染、接触感染で感染します。手洗いを丁寧に行うことで十分にウイルスを除去できます。手洗いを行ったあとに消毒液を使用する必要はありません。外から教室に入るとき、食事の前後、トイレの後、共有のものを触った時等しっかり手洗いを行いましょう。手洗いが出来ない場面の時は、消毒液を使用しましょう。



## 4 体調管理

毎日実施している体温計測と入力で、自分の平均的な体温が把握出来たと思います。引き続き、体調管理を行い、抵抗力を高めるための「十分な睡眠」、「適度な運動」、「バランスの取れた食事」を心がけましょう。



\* \* 当校の感染予防対策は、文部科学省の『学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル』や、保健所、学校薬剤師や感染の専門看護師等に助言を受けて行っています。

裏面もあります



## 健康診断結果について



全学生に、健康診断の結果を通知しています。

学校での健康診断は、問題のあるもの、疑いのあるものを選び出すものです。

健康診断の結果、専門機関での検査や治療が必要だと思われる場合、個別で通知しています。

通知を受けた人は、なるべく早く受診しましょう。ただ、指摘を受けたからといって必ず病気であるとは限らず、精密検査の結果「異常なし」と診断される場合がありますので、理解してください。

胸部レントゲンは、1学年・5学年に実施しています。その結果で、脊柱側弯症と記載されてきた人もいると思います。

### 脊柱側弯症とは？

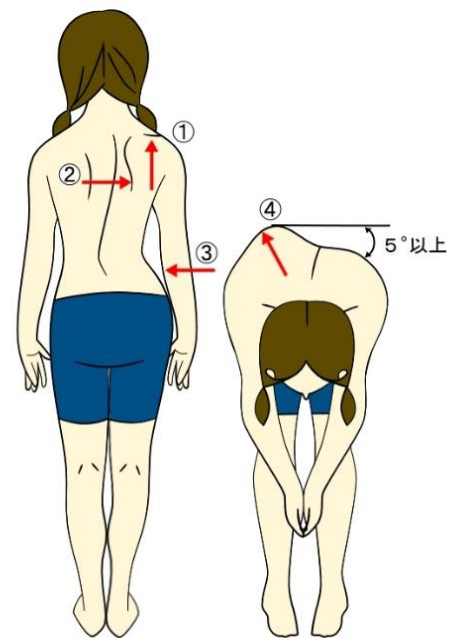
ヒトの脊柱は7個の頸椎、12個の胸椎、5個の腰椎、仙骨、尾骨で成り立っています。正常の脊柱は、前あるいは後ろから見るとほぼ真っ直ぐですが、側弯症では脊柱が横（側方）に曲がり脊柱自体のねじれを伴います。進行すると側弯変形による心理的ストレスの原因や腰痛・背部痛、肺活量の低下などの呼吸機能障害、まれに神経障害を伴うこともあります。

また側弯症は早期に発見し治療することが重要といわれています。

ご家庭でも簡単にチェックできますので、右資料を参考にチェックしてみてください。

脊柱側弯症と診断されても、軽度であれば定期的な経過観察となります。

気になる点がありましたら、整形外科受診お勧めします。



#### 脊柱側弯症の調べ方

- ①両肩の高さに差があるかどうか
- ②両肩甲骨の高さや突き出し方に差があるかどうか
- ③左右のウエストラインの非対象性があるかどうか
- ④前屈させて、肋骨隆起や腰部隆起の有無およびその程度

### 保健室での傷病者対応について

新型コロナウイルスに加え、インフルエンザや急性胃腸炎など、今後は冬に流行する感染症にも注意が必要となります。

保健室では、引き続き「内科的な症状」はサポートルーム、「外科的な症状」は保健室でと場所を分けて対応していきます。

そこで、今一度お願いとお知らせです。

- ・体温、体調のチェックと入力を、毎朝行ってください。先生と看護師が確認しています。
- ・学内で、発熱や倦怠感、風邪症状、下痢・吐き気などがある場合は、原則保健室での休養は感染拡大防止のため出来ません。学生さんには、すみやかに帰宅していただくこととなりますので、その際の緊急連絡先についても、日頃ご家庭でお話していただきますようお願いいたします。