



## ほけんだより 臨時号

2022. 11月 釧路高専保健室

日に日に寒さが増してきており、もうすぐ冬本番です。  
冬は様々な感染症が流行するため注意が必要です。



### ⊕ 冬季になぜウイルス感染症は流行するのか？

ウイルスは低温・乾燥を好み、冬は生存率が上がって感染力を高めます。  
15℃以下の気温と40%以下の湿度により、ウイルスは表面の水分を失い空中に浮遊しやすくなります。

一方、人も体が冬の気温・湿度に追い付かず、感染しやすい状態となります。空気が乾燥すると、喉や鼻腔に粘膜も乾燥し、粘膜の防御反応が鈍くなって、感染症に罹りやすくなるのです。また、体温が1℃低下すると、人の免疫力が30%低下すると言われており、気温の低下に伴い体温が低下し、感染しやすい状態になると言えます。

### ⊕ 予防策は？

- ・室温は22～26℃、湿度は50～60%を目安に調整する。  
※インフルエンザウイルスは、湿度が50%を超えると半数が死滅します。
- ・窓を開ける、携帯扇風機で空気の流れを作り拡散排気するようにする。
- ・素手でつかんで食べない、食べる直前に手洗いや消毒をする。
- ・水分摂取をこころがける。
- ・ワクチンがある疾患に関しては接種を行う。



### ⊕ 体調不良のとき

- ・体温が37.5℃（平熱時より0.5℃高い）場合や風邪症状等ある場合は出席停止となります。
- ・発熱や風邪症状がある場合は、医療機関への受診をお願いします。
- ・出席停止に該当する場合は、原則医療機関を受診し、登校再開については医師の指示に従ってください。
- ・発熱や風邪症状があるが、検査での確認が出来ない場合は、薬を服用していない状態で、一日を通して症状消失した日を0日として、3日目から登校可能になります。

### 保健室での体調不良対応について

発熱や感冒様症状などがある場合、症状の観察と応急的なケアは行いますが感染拡大予防のため休養は出来ません。すぐに帰宅（帰寮）して頂きますので保護者の方へお迎えを依頼する場合があります。緊急時の連絡先の確認をお願いします。保健室では医療機関の紹介もしておりますので、適切な検査と早期の症状緩和のためにも、受診をお願いします。



### 薬について

保健室では解熱鎮痛剤や風邪薬などの常備はしていません。法律により医師が常駐していない保健室での薬の使用が禁止されているためです。頭痛や生理痛などの症状がある学生さんは、自己管理で薬を携帯するようお願いします。

寮も同様に薬を渡すことが出来ませんので、**必要な薬は必ず持参する**ようお願いします。

### COVID-19に関する情報 チャットボットサービス



COVID-19に関して、検査を受けたい時陽性になった時など、困った時に活用してください。

### 本校のガイドライン

