

ほけんだより

令和4年12月19日（月）
石川県立金沢西高等学校 保健室

期末試験が終わり、いよいよ冬休み。昨年度とは違いクリスマスやお正月を友達や家族と楽しく過ごすという計画している人も多いと思います。また12月は色々なゲームが発売される時期です。来室する生徒の睡眠不足の原因に多いのがこの「ゲーム」。ちなみにI君は1週間に55時間、S先生は7時間と先生方もハマっているようです。冬休みのゲーム時間はほどほどに。



見すぎ やりすぎ

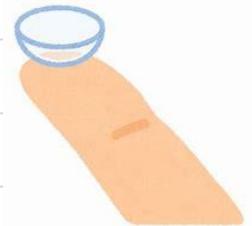
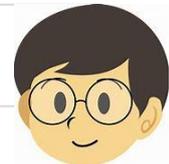
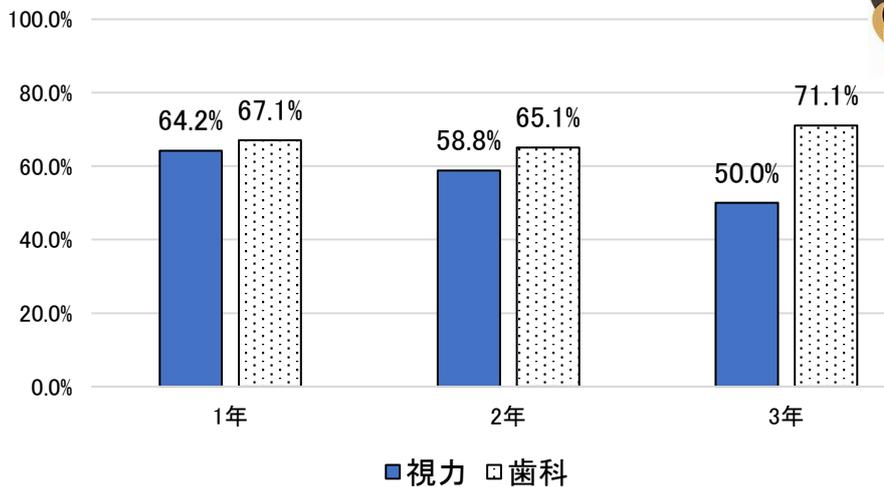
寝る直前のスマホは



睡眠不足のリスク大



歯科・視力受診率(12月12日現在)



12月に視力・歯科の受診状況を確認しました。まだ受診が済んでいない人には、保護者懇談時に再度、受診勧告書を渡します。できるだけ、12月中に予約を入れ受診を終えるようにしましょう。

コンタクトの度数変更・眼鏡の調整も受診したとみなすので、保健室まで報告に来てください。

教室に CO2 モニター設置！

400~1000ppm 安心



発光、ブザーなし

1001~2000ppm 換気が必要



赤色点灯

2000ppm以上 すぐに換気が必要



赤点滅&ブザー



STOP コロナ・インフルエンザ



赤色が点灯したら
換気のサイン！

濃厚接触者の待機期間について

- ・濃厚接触者の待機期間は、**5日間**です。
- ・待機2日目と3日目に抗原検査を実施することにより、3日目の陰性の結果確認以降、待機を解除することが可能です。

		0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	
濃厚接触者	原則		← 各自で健康観察※2 →							
	待機期間を短縮		← 自宅待機 →						解除	
	最終接触日		← 自宅待機 →		解除	← 各自で健康観察※2 →				
					抗原キット(-)	抗原キット(-)				

濃厚接触者のキーワード！！

- ★マスク無し
- ★真正面で会話
- ★近距離で10分以上の会話
- ★換気していない部屋



「会食が最も濃厚接触者になる可能性が高いです。冬休み中は部活動中の昼食時間、友達との飲食やカラオケ等は十分気をつけてください。」