

ほけんだより 1月



勝田二中 N.10

R8.1.6 発行

養護教諭 中山 晴香

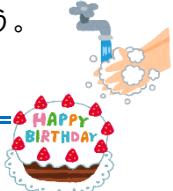
〈今月の保健目標〉

手洗い・換気を
心がけよう

あけましておめでとうございます！今年もよろしくお願ひします。充実した1年にしましょう。11月・12月はインフルエンザA型が勝田二中でも流行し、学級閉鎖の措置をとる学級もありました。市内の学校では感染が広がり、学校閉鎖をしたところもあると聞いています。それくらいインフルエンザの感染力は強いです。今月の保健目標は「手洗い・換気を心がけよう」です。手洗い・換気は基本的な感染症対策ですが、気温が低く、寒い1月にはつらいと感じることもあるでしょう。しかし、自分の健康を守るためにもとても大切なことです！受験が控えている3年生はなおさら！手洗い・換気を心がけ、1月も元気に過ごせるようにしましょう。



＜保健室の先生からの手洗い・換気のアドバイス＞



○ 手は30秒以上洗いましょう！洗い残しに注意！

実際にきちんと手を洗うことは難しいですよね。自分できちんと洗ったつもりでもどこかに洗い残しがあることが多いです。指の間や爪先などを隅々まで洗うには30秒以上の時間をかける必要があるといわれています。ですが、多くの人は10秒程度でサッと洗って終わる人が多いそうです。みなさんはどうしょうか？思い当たった人もいるかもしれませんね。30秒以上というのは「ハッピーバースデー」の曲を2回歌うくらいの長さです。手を洗う時間の目安にしてみてください。指の間、手の甲など洗い残しにも注意しましょう！

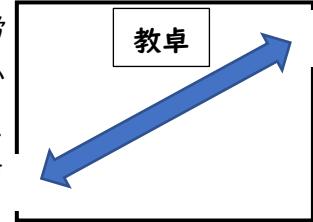
○ 教室内のCO₂モニター1000ppm以下を目指しましょう！

換気することで、空気の入れ替えがされウイルスを室内から追い出すことができます！換気は感染症対策でとても重要です。CO₂モニターとは、室内の空気中の二酸化炭素濃度を測定する機械のことです。教室の前や後ろに置いてあると思います。厚生労働省からはCO₂モニターの数値が1000ppm以下であることがきちんと換気ができている状態といわれています。ですので、1000ppm以下を目指しましょう！寒い季節ですが、教室の外気側と廊下側の対角線上の窓やドアを20cm程度同時に開ければ十分換気がされます。意識して行ってみてください。

保健室は
いつも
400ppm代！



教卓



体温を上げて元気に活動！

寒い日が続いています。「朝、起きるのがつらい」「登校中寒いし、学校行きたくない」と思う人もいるでしょう。ですが、そんなときこそ、体温を上げる行動を意識しましょう！体温が上がると自然に活動的になります。特に、朝食をしっかりと食べて朝から活動的になれるようにしましょう。

〔体温を上げる行動〕

- ・朝食を食べる（活動のエネルギーをチャージする）
- ・適度に体を動かす
(血流がよくなり、筋肉がつくと、体全体が温まる)
- ・重ね着をして体温を逃がさない
(冷えを予防する)
- ・温かい飲み物を飲む（体の中から温まる）
- ・お風呂タイムは、湯船にゆっくりつかる
(体全体を温める)



きちんと眠っていますか？



睡眠は勉強や心の健康に大切な役割を果たします。これは脳の働きと関係があります。十分に睡眠（量と質）が確保できないと脳の前頭葉の働きも低下し、いろいろしたり、集中力や意欲などが低下したりするからです。

快眠条件は①体温が下がっていること、②脳が興奮していないことです。例えば、寝る前の激しい運動や熱いお風呂は、体温を上げ過ぎるので、かえって寝つきを悪くしてしまいます。寝る前のお風呂は、リラックスできる程度のぬるめをおすすめします。また、寝る前のゲーム・スマートフォンや悩み事は脳を興奮させます。寝る1時間前の使用・考え事は控えましょう。

中学生は8時間以上の睡眠が必要であるといわれています。塾や習い事等で忙しいとは思いますが、十分な睡眠時間を確保し、しっかり眠る生活ができるようにしましょう！

