

保健だより12月

令和5年12月4日

大島中学校



12月を迎え、いよいよ2023年も終わりが近づいてきました。皆さんにとってこの1年はどのような年でしたか。今年は記録的な猛暑が続き、夏の体調管理が大変でしたね。さらに早い時期からインフルエンザが流行しており、今後も様々な感染症に注意が必要です。今年1年の思い出を振り返り、また来年がよりよい1年になるように過ごしていきましょう。

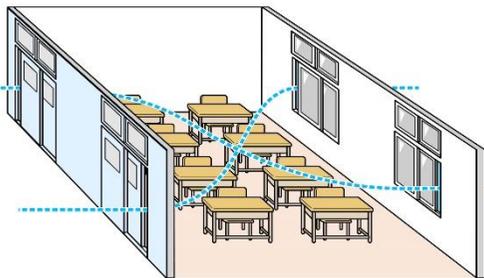
12月の保健目標 ☆室内の換気をしよう☆

部屋の換気をしましょう

感染症にかからないために、手洗い・うがいやマスクの着用など様々な予防法がありますが、室内の換気もその1つです。閉め切った部屋の中にはウイルスがただよっており、窓や扉を開けて空気の通り道を作ることによってウイルスを外に追い出すことができます。また、室内の二酸化炭素濃度が高くなると、眠気や頭痛、だるさといった体への影響が出てきます。授業中に集中力が切れたり、頭が働かないことがある場合、教室の環境も原因の1つとしてあげられます。

☆効果的な換気の仕方

常時、対角線上で窓・扉を10cm開ける
(教室の場合は廊下の窓も開けておきましょう)



対角線上の窓と扉をそれぞれ1か所ずつ開放することでも効果はありますが、四角を開放すると、より効果的に換気ができます

☆気候によって常時窓や扉を開けていることが難しい場合……
30分に1回以上、数分間窓を全開にする
(50分の授業で1回は窓を全開にして換気の時間をとりましょう)

☆CO2モニターを確認してみよう

各教室にCO2モニターが置いてあると思います。二酸化炭素濃度が1000ppmを超えると空気が悪くなっている目安です。モニターに赤い表示が出てきたらすぐに換気をしましょう。



全部覚えて、全部実行!!

冬の感染症予防クイズ

- 1 手を洗うときは〔 〕を使ってすみずみまで。とくに指と指の間、指と爪の間、〔 〕などは忘れがちなので気をつけましょう。
- 2 〔 〕の予防と感染拡大防止には〔 〕も有効。鼻と口はもちろん、〔 〕までしっかりと覆うようにつけることがポイントです。



- 3 〔 〕も重要な感染症対策。寒くても1時間に1回、10分くらいは窓やドアを開けましょう。〔 〕の通り道を複数、対角線状にすると効果的。
- 4 感染症も含めて、病気の予防と早期回復には体の〔 〕がカギ。その維持につながるよい〔 〕を冬休み中も乱さないようがんばりましょう。
- 5 インフルエンザやノロウイルスによる感染性胃腸炎と診断された場合、〔 〕となります。〔 〕の指示に従い、しっかり治療・休養に努めてください。

キーワード

担任 かぜ・インフルエンザ 出席停止 石けん あご 抵抗力 シャンプー 日光 風 ハンドクリーム 手のひら 換気 マスク 学級閉鎖 保護者 手首 生活リズム ハンカチ 耳 塗り薬 しもやけ 集中力 首 小指 除湿 人 瞬発力 体温リズム 欠席 医師

答え: 1 石けん、手首 2 かぜ・インフルエンザ、マスク、あご 3 換気、風 4 抵抗力、生活リズム 5 出席停止、医師

のどの乾燥対策アレコレ

口呼吸ではなく、鼻呼吸をする

部屋を加湿する (湿度50~60%程度に)

こまめに水分をとる (常温の水か白湯がよい)

うがいをする (のどの奥にも届くようにする)

マスクをする (呼吸による保湿効果)