

ほけんだより



大府中学校
保健室
令和元年 12月

今年も残すところ1か月となりました。皆さんにとってどんな一年だったでしょうか？部活に、勉強に、趣味にと、きっと充実した一年だったと思います。これも健康的な心身があったからこそ、目標に向かって一生懸命、努力できた結果ではないでしょうか。冬休み中も健康的な生活を維持し、3学期を迎えてほしいと思います。とくに受験生の皆さんにとっては、まだまだ苦しい日が続きますが、適度な休憩を取りつつ、体調管理をしっかりと行ってくださいね。

さて12月の保健目標は「かぜの予防に心がけよう」です。今年の秋は暖かい日が続きましたが、朝晩の寒暖の差は大きく、体調を崩してしまった人も多かったのではないのでしょうか。また、愛知県でもインフルエンザの本格的な流行シーズンを迎えたと発表がありました。規則正しい生活と感染予防をしっかりと行い、今年の冬も元気に乗り切りたいですね。

手洗い

外から戻った時、食事の前、トイレに行った後はしっかりと手を洗いましょう。ハンカチも忘れずに！



マスク

空気中のインフルエンザウイルスは小さく、通常のマスクでは通り抜けてしまいますが、飛沫であればブロックできます。



基本は規則正しい生活

十分な睡眠



適度な運動



予防接種

インフルエンザの予防接種は済みましたか。接種し抗体ができるまでに約2週間かかります。また予防接種の持続期間は約3~5か月とわれています。



栄養バランスのよい食事



水分補給

鼻や喉にある線毛には病原体を追い出す役目がありますが、乾燥すると動きが悪くなります。意識的に水分を摂ることで線毛の動きを活発にさせることができます。

換気と加湿

湿度 50~60%

流行時の
外出は避
ける

うがい

体を冷や
さない

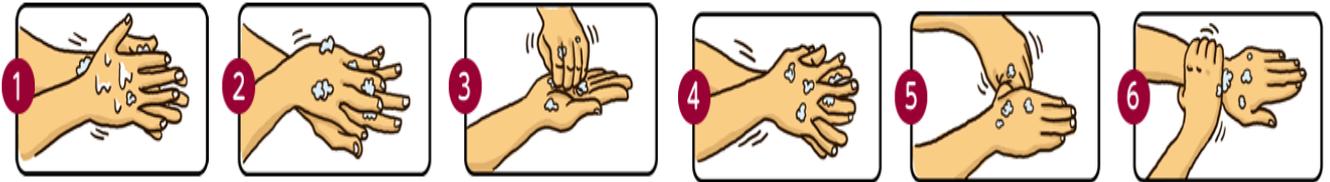
とくに首、
手首、足首は
暖かく！

そして・・・
体調が優れない
ときは無理せず
しっかり休養！

正しい手洗いの方法



手に付着した細菌やウイルスは、水で洗うだけでは取り除けません。指の間や爪の中まで、石けんを使って正しい方法で手を洗いましょう。また、爪は短く切りましょう。



1 流水で手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをこする。

2 手の甲をのぼすようにこすります。

3 指先、爪の間を念入りにこすります。

4 指の間を洗います。

5 親指と手のひらをねじり洗います。

6 手首も忘れずに。

出典：政府広報オンライン、インフルエンザの感染を防ぐポイント、https://www.gov-online.go.jp/featured/201106_02/index.html

咳エチケット



咳やくしゃみを他人に向けて発さないようにするエチケットのことです。咳やくしゃみができるときはマスクを着用しましょう。マスクがないときは、ティッシュで鼻と口を覆います。もし手のひらで覆ったときにはしっかり手を洗いましょう。



マスクで鼻からあごまで覆い、あごとマスクの間はピッタリと！



鼻と口を覆ったティッシュペーパーはゴミ箱へ！



とっさのときは腕で鼻と口を！

教室の換気



今年度、エアコンが設置され、残暑にも関わらず快適に過ごすことができました。しかし、教室を閉めきった場合、空気はどうなるのでしょうか。学校では毎年、学校薬剤師の先生に空気の検査をして頂いています。今年9月に実施した際は、換気直後の二酸化炭素の濃度は950ppmでしたが、約30分で基準値の1500ppmを越えてしまいました。そこで、廊下側の天窓を開けたところ、1100ppmまで下降し、基準値内に収まりました。空気が汚れると、かぜやインフルエンザなどの細菌やウイルスが教室内に留まり、感染のリスクが増す他、皆さんの集中力も低下します。そこで、適宜、窓を開けて換気をする必要があります。目安として、2限放課と昼放課（教室移動があればその前後）にはしっかり窓を開けるようにしましょう。

生徒の皆さんと保護者の方へのお知らせ

・歯みがきキャンペーン

11/14～22の7日間、保健委員会では「はみがきキャンペーン」を実施しました。キャンペーン後もぜひ食事後の歯みがきを継続してください。

・歯科相談 12/11（水）もしくは12/13（金）

対象者は歯ブラシを忘れずに持参してください。受診した場合は受診結果票を提出してください（締め切り12/5）。

・インフルエンザと診断されたら・・・

学校に連絡をお願いします。登校する際には、治療証明書の提出をお願いします。用紙は学校ホームページでもダウンロードできます。