

保健だより



三重大学教育学部附属中学校 保健室
No. 9 2020年1月10日(金)

新しい1年の始まりです。今年はどうな1年にしたいですか？自分なりの目標を持って、それに向かって行動できるといいですね。

学校や塾、電車などでかぜやインフルエンザが広がりやすい時期です。人混みはなるべく避け、こまめに手洗い、水分補給をして、規則正しい生活を心がけましょう。



温度を調節

教室の温度は17～28℃に保つように基準が定められています。17℃を下回るときはエアコンをつけて、設定温度は20℃に保つようにします。温度計を見て先生に声をかけてくださいね。



足元を温める

寒い日にはゆっくり温かいお風呂につかったり、時間がない時は足湯だけでもしてみてください。制服の足元も、足首をなるべく出さずに温めるようにすると、体が冷えにくくなります。



1時間に1回以上換気する

たくさんの人数が集まる教室では、時間が経つほど二酸化炭素濃度が高くなります。空気が汚れたり、集中力を低下させる原因になるため、こまめに窓とドアを開けて空気を入れ替えましょう。

上手に温まって
元気な冬♪

朝食を食べる

朝ごはんを食べると体が動きだし、熱が作られます。パンやごはんといった炭水化物だけでなく、卵や魚、肉といったたんぱく質も摂るように心がけましょう。



3学期 身体測定について



☆身長伸び、体重の変化について知りたい人は、以下の日時に保健室へ来てください。
保健室で養護教諭が一人ずつ測定をして、結果を渡します。

日時: 1月14日(火) 放課後~16:45

☆正確に測りたい人は、身長を測るときは裸足、体重を測るときは体操服になります。

☆上記日程で来られない場合は、15日の昼休みに来てください。

☆休み時間は、応急手当が優先になります。休養している人や、けがの処置が必要な人がいるときは測定できないことがあるので、協力してくださいね。

12/4 1年生対象に感染症講演会をおこないました



三重大学医学部附属病院感染制御部の医師・看護師の方に来ていただき、感染症予防について学びました。細菌とウイルスの違いや、インフルエンザウイルスが人にうつる経路、わたしたちにできる予防方法を具体的に教えていただきました。



感染症にかかるかどうか、軽症で済むか、重症になるかは、病原体の毒性(強さ)とその人の持つ抵抗力のバランスで決まります。

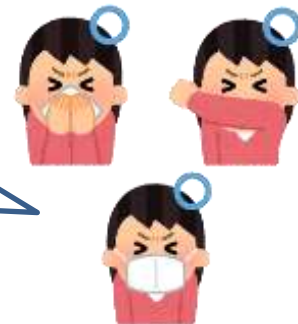
1年生の感想より (一部抜粋)

- ・細菌とウイルスはまったく大きさも違うし、薬がある・ない、ワクチンがある・ないなどの違いもあった。
- ・抗生物質はよい菌も殺してしまうことを知ったので、必要以上に飲むことはやめようと思います。
- ・マスクをしていても意味のないつけ方をしてはいけないと思った。
- ・消毒や手を洗う時には1番指先が汚れていることがわかったから、この時期水は冷たいけど、感染を防ぐためにしっかり指を洗うように意識したい。
- ・インフルエンザは熱が出る1、2日前からウイルスが体の中に入っていると知った。
- ・インフルエンザの人が出てからマスクをつけても遅いと知ったので、特に電車に乗っているときには心がけたいと思います。
- ・マスクの付け方や外し方、自分に合ったサイズのマスクをつけることを心がけたい。
- ・咳をしたら1~2mもつばが飛ぶことを知った。

手洗いは石けんで、ていねいに!



咳やくしゃみをするときはこの3つの方法のいずれかでエチケットに気をつけよう!



1年生からの疑問についての回答

疑問①固形石けんは効果があるのかな?

→石けんは汚れや菌・ウイルスを泡で浮かせて洗い流す役割をしています。

固形石けんでもしっかり泡立てれば効果があります。液体石けんについても検討していきますが、まずは普段から手洗い場をきれいに保ったり、きれいなハンカチを身につけたりすることも重要です。

疑問②インフルエンザが流行する時期に向かい合って食べたり、しゃべったりすると飛沫感染のおそれが高まるのではないかな?

→たしかにインフルエンザは飛まつ感染でうつります。場合によっては前を向いて食べるのもよいですね。班のみんなで向かい合って給食を食べながら、いろいろなコミュニケーションをとることがとても大切です。体調がすぐれなければ、学校を休んだり、咳エチケットを心がけたりしてみんなで感染予防してくださいね。