



令和5年1月10日
布水中学校 保健室

あけましておめでとうございます。みなさん、今年はどんな1年にしたいですか？健康第一はもちろんのこと、新しい年の目標をたてて、その目標に向かってがんばりましょう♪

3年生は、いよいよ2月に私立入試もせまってきました。各自体調管理をしっかりおこない、万全の状態受験に臨めるようにしましょう。

冬も水筒を持ってこよう！

こまめな水分補給でカゼ予防

❄️ **冬** はつつい水分補給を忘れがち。
❄️ でも、体が水分不足で乾いてしまうと、カゼをひきやすくなります。

鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがピシッと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ、線毛によって体の外へ運び出されます。



ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくなってしまう。すると、ウイルスが体の中に入り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。

冬も水分補給を忘れず、
しっかりカゼ予防を
しましょう。



冬本番の3学期！

服装を工夫して暖かく過ごそう

12月から雪が降り始め、北陸の冬が始まったな…と感じますね。教室も朝から暖房が入っていますが、換気の関係で座席によっては寒いと感じる人も多いかもかもしれません。また、登下校中は雪だけでなく、冷たい風や時には雨に降られることも多くなります。しっかり防寒着を着て、登下校で体が冷えないように注意しましょう。防寒着は廊下のフックにかけ、必要ならハンガーを持参しましょう。

寒さの感じ方は人によって違うもの。防寒着だけでなく、教室でも寒さを感じる人は自分に必要な服装を考えて、インナーや使い捨てカイロなどもうまく活用し、冷えを予防しましょう。保護者の方も、必要な防寒着等のご準備をお願いします。

3つの“首”をあたためよう



寒くても換気しよう



換気をしないと…!

体調不良になりやすい

空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。



感染症にかかりやすくなる

ウイルスが空気中に漂ったままになります。カゼなどの感染症を引き起こしやすくなります。



アレルギーを発症するかも

ホコリやダニ、カビなどがたまると、吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。



換気のポイントは“空気の流れ”



この冬はインフルエンザとコロナの同時流行が懸念されます。どちらのウイルスも接触や飛沫で感染します。そのため、換気は感染対策として絶対に欠かせません。

基本的には、休み時間に窓と教室のドアを開放し換気をする方法をとりますが、終業式のような暴風雪の日などは、窓を大きく開けることは難しいです。そんな日は、教室のドアをあけて、廊下の端の方の窓をあけて換気するなど、教室が冷えすぎないように・雪や雨で机が濡れないように工夫します。休み時間は寒くても換気に協力してくださいね♪(授業中は学習に集中できるように窓・ドアを閉めて教室を暖かく保ちます)

学校全体でメリハリのある予防行動を心がけていきましょうー!