



Health News

2023年1月30日

小木中学校

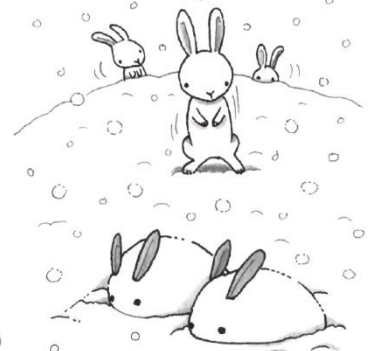
保健だより No.13

1月の保健目標

感染症の予防に心がけよう

3学期が始まり、3週間がたとうとしています。

石川県内では、新型コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザや感染性胃腸炎なども流行ってきています。感染対策にはまだ気をぬけません。一人ひとりが予防法を続けながら、一年の締めくくりの3学期を健康で素敵な3学期にしましょう。



寒くても換気しよう

換気をしないと...



生徒会保健委員会 教室の換気点検

1月16~20日の昼休み、各学年の教室で効率的な換気が行われているか、点検しました。

チェック項目 ①外窓が10cm以上開いているか
②廊下側の窓が10cm以上開いているか
③2カ所の窓は対角線上に開いているか
3項目とも毎日できていたのは**3年教室**でした。

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、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”



短時間でもいいので換気する

対角線上の2カ所で空気の通り道を作る

「寒いから」と閉めきるのは×。こまめに新鮮な空気を取り込みましょう

石川県に

インフルエンザ注意報 発令中

(令和5年1月25日発表)

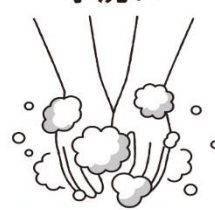
令和5年第3週(令和5年1月16日~1月22日)において、石川県内のインフルエンザの定点医療機関あたりの患者報告数が13.69人と、注意報基準値である10人を超えたため、石川県はインフルエンザ注意報を発令しました。

今後、さらなる流行の拡大や、新型コロナウイルス感染症との同時流行に注意が必要です。こまめな手洗い、換気など、感染予防対策を続けていきましょう。

感染対策

続けよう

手洗い



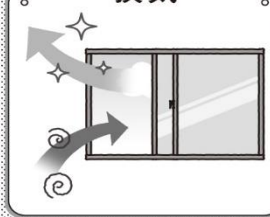
清潔なハンカチも忘れずに

マスク



表面をさわりすぎないように

換気



2カ所をあけて空気の通り道を作ろう

身体測定が終わりました



3学期が始まってすぐに、身体測定を実施し、身長と体重を測りました。

体重が増えた人、減った人、身長が伸びた人など様々でした。

自分の身長や体重、肥満度等が知りたい人は、休み時間に保健室の中川まで聞きにきてください。

【全国平均】 (令和3年度学校保健統計調査より)

	男子		女子	
	身長(cm)	体重(kg)	身長(cm)	体重(kg)
1年	153.6	45.2	152.1	44.4
2年	160.6	50.0	155.0	47.6
3年	165.7	54.7	156.5	50.0



水分補給でカゼ予防

こまめな



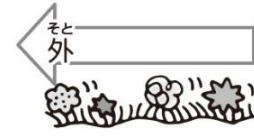
冬

はつい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リと生えています。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。

