

ぼけんだよい 1月

平成27年1月16日
南中学校 保健室
第10号

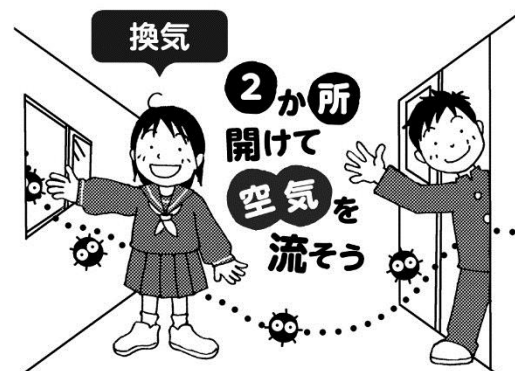
1月5日の小寒から2月4日の立春までの間を「寒中」といいます。特に1月20日の大寒から立春までは1年のうちで最も寒くなり、空気も乾燥してかぜやインフルエンザがさらに流行する時期です。手洗い・うがい・マスクの着用など自分でできる予防策をしっかりと行いましょう。

教室の換気をしよう！

寒くなると、どうしても窓を閉め切るため空気が汚れてきます。室内にいとあまり感じませんが、外から入ってくると嫌なにおいがしたり、空気の汚れを感じたりすることがあります。

長い間閉め切った部屋にいと、頭が痛くなったり、気持ちが悪くなったりします。また、細菌やウイルスも増え、かぜやインフルエンザがうつりやすくなります。

「せっかくストーブをつけて暖まったのに、なんで窓を開けるの？」なんて声が聞こえそうですが、冬だからこそ教室の窓を開けて、空気の入換えをしましょう。



咳エチケットをしよう！

学校や街中で、マスクをつけた人や、咳やくしゃみをする人の姿をよく見かけるようになりました。では、咳やくしゃみの瞬間風速はどのくらいでしょうか？

熱線風速計という特殊な装置を使って調べてみると、【咳】は秒速45m以上で台風並みのスピードで、【くしゃみ】は秒速80mで新幹線のスピードだそうです。



ものすごい速さの咳やくしゃみに対して、マスクはどのくらいの効果があるのでしょうか？

マスクは、咳やくしゃみをするときの「飛まつ（つばの小さな粒）」の飛び散りを防ぎますが、完全に防ぐことはできません。このため、マスクをしているときでも、咳やくしゃみをするときは、マスクの上から手や腕で押さえることが大切です。

そして、押さえた手はしっかりと手洗いをし、ウイルスを広げないようにしましょう。



マスクの注意点

その1 常につける

食事やうがい以外は常時着用が原則。

その2 すき間をあけない

着けたときに鼻とあごの部分をしっかり押さえてすき間を作らないことが大切。

その3 マスクは使い捨て

きれいに見えていてもウイルスはついています。使ったらゴミ箱へ。

タオル2枚持ち

手洗い用と

せきエチケット！

せき・くしゃみ用



♪歯みがきチェック♪



今月、歯みがきチェックを19日（月）～23日（金）の期間に行います。

冬休み中はきちんと食後に歯みがきしていませんか？年末年始は食生活も乱れやすくなります。同時に歯みがきのタイミングを逃してしまい、みがき忘れが多くなってしまいます。むし歯予備軍の歯があるかもしれません。睡眠リズムだけでなく歯みがきリズムも戻してきちんと歯をみがきましょう！

学校で毎日歯みがきができるよう、歯ブラシは忘れずに持ってきてきましょう！



今週、体調不良で保健室に来室する生徒の多くが、睡眠時間不足や朝食をしっかりと食べてきていないとの理由でした。

冬休み中に乱れてしまった生活リズムが、なかなか戻せていないようです。夜型から朝型へ切り替えるために、いきなり朝早く起きるのは大変です。

まず、起きる時間を少しずつ早め、体を慣らしていきましょう。そして、起きたらすぐにカーテンを開け、朝の光を浴びます。これによって体内時計が調節され、生活リズムが整ってきます。

また、夜いつもより早く寝るためには、遅い時間に食事をしたり、携帯やパソコンの画面の光を浴びたりしないことも大切です。朝起きてやることをあらかじめ決めておくことも、早起きのモチベーションになります。

保健室からのお知らせ

☆ 冬休み中に、部活動等でケガをした人へ

冬休み中に学校管理下の活動において、ケガをして病院や整骨院へ通った場合も「日本スポーツ振興センター」に手続きすることで、後日、医療費等が給付されます。手続きに必要な書類をお渡ししますので、保健室へご連絡ください。

☆ 治療が済んだ人へ

「治療済み報告書」を提出してください

健康診断後、「治療のおすすめ」を配布された生徒の中で、医療機関を受診した人は、「治療済み報告書」を必ず担任に提出してください。



☆ カラスの大量死亡事例と対応について

冬休み中、埼玉県内でカラスの死骸が81羽も発見されるというニュースがありました。鳥インフルエンザや農薬等の化学物質によるものではないとのことですが、死因不明とのこと。以下のことには必ず注意してください。

- (1) 衰弱または死亡した野鳥には決して触らない。
- (2) 鳥のフンには触らない。
- (3) 農薬の散布跡や鳥獣類のエサになるようなものは触らない。

※間違えて触ってしまった場合はきちんと手を洗い、消毒をしましょう。