

ほけんだより



令和6年2月1日
熊谷市立三尻中学校
保健室

『2月の
保健目標』
心の健康を
考えよう

2月は「如月（きさらぎ）」とも呼ばれます。語源は「寒さで服を重ねる⇒衣更着」「季節が陽気になり始める⇒気更来」などがあるそうです。

まだ寒さの厳しい日が続き、インフルエンザやコロナ、感染性胃腸炎など感染症の発生が三尻中でも続いています。少しずつ春に近づいています。生活リズムを大切に、心も身体もウォーミングアップしておきましょう。

寒い朝ですが、スッキリと起床できていますか？

がんばれ！
3年生！

集中したいことは朝に！

夜は、気になるTVがあったり、家族に話しかけられたり、友達から連絡があったり、と集中が途切れてしまうこともあるのでは？

朝なら、誘惑や邪魔が少なく、集中する時間を持ちやすいです。ぜひ早起きにチャレンジして、集中して取り組みましょう！



私たち生物は、太陽の陽によって体内リズムを24時間にリセットしています。

日の出が遅い冬の朝は、起きるのが大変なのは自然なこと。日の出が早くなっていくこれからは早起しやすくなります。

カーテンを開けて朝陽を浴びましょう！朝ごはんを食べてエンジンをかけてよいスタートを！

花粉症治療 いつからすればいい？

そろそろ花粉が飛び始める時期です。鼻水・のどの違和感・微熱などの初期症状は、感染症なのか？花粉症なのか？見分けにくいです。

花粉症は一度症状がでると、鼻の中の粘膜がどんどん敏感になり、悪化することもあります。症状が出るのを遅らせたり、軽くしたりできるので早めに治療を始めることをお勧めします。



花粉が飛び始める1～2週間前には治療を始めましょう

花粉症？！感染症？！見分け方

☆花粉症☆

★感染症★

(かぜ・コロナ・インフル等)

鼻水

☆さらさら透明
花粉飛散量に合わせて
日によって出る量に
差あるがずっと続く

★出始めて数日たつと
ねばねば色つき
1週間程度で軽快

鼻づまり

☆強い

★少ない

のど

☆イガイガ

★痛み強い

熱

☆なし or 微熱

★微熱から高熱へ

眼のかゆみ

☆強い

★なし



花粉症対策
マスク・めがね・帽子
帰宅時は花粉を払う
うがい・洗顔を！！



受診率100%達成が8クラスになりました！
 全校では92.8%！！今年度中に受診を！！

100%まで
あと何人？

1/31現在の未受診者数



コロナもインフルも発生中！

教室、常時換気中 寒さ対策にご協力を！

先日、3教室で空気の検査を学校薬剤師の丹羽先生が実施してくださいました。その結果は・・・

空気の適正指標にも使用される「CO2(二酸化炭素)」は、基準値1500ppmに対して、授業開始5分で1275ppmに達しました。けれども、**常時換気(天窓4隅を5～10cm程度開放)+扇風機による空気の流れをつくることにより授業終了まで基準値以下をキープ**することができていました。さらに**休み時間ごとに、窓全開換気で空気の入れ替え**をすれば、空気は適正ということがわかりました。

ただし、教室内の気温は、14～17℃、湿度は45%前後でしたので、さらに快適に過ごすために、寒さ対策と湿度を上げる必要があります。**温かい下着やセーター・タイツ厚手の靴下の着用を！**さらに、**カイロやひざ掛け、ウインドブレーカー**を利用することも可です。暖かく過ごせるようにしましょう！

加湿器や濡れタオルで湿度を上げるよう保健委員も頑張っています。みなさん一人ひとりも、ぞうきんを濡らして椅子に下げたりなどの協力をお願いします。乾燥しているので、**水分補給も忘れず**に！水筒は温かい飲み物をおすすめします。

★教室の環境衛生基準★

- ☆CO2 二酸化炭素→1500ppm以下
- ☆気温→17～28℃
- ☆湿度→30～80%
(感染症予防には50～60%)
- ☆換気→・3、4回/時以上
・入室時に臭気がないこと



ウインドブレーカーの下は何着てますか？！

寒さ対策で、室内でもウインブレ着用が可になりました。けれどもウインブレの下はYシャツと体操服だけの人もちらほら。逆に寒いのでは？と心配です。さっと羽織れるウインブレは便利ですが、セーターや上着をきちんと着た方が暖かいです。

外と室内で同じ服装でいるのも体温調節が上手にできず、体調を崩しやすくなります。

室内に入ったら一枚脱ぐ、外へ出る時は一枚着るためには、**下着やセーターをしっかりと重ね着ることをお勧めします。それでも寒ければウインブレを！**気温や体調に合わせて服装を調節しましょう！

コツは、**内側から温める・重ね着**をする

- ・素肌をなるべく出さない
- ・首、手首、足首を冷やさない