

保健だより1月



★1月の保健目標★

《インフルエンザ予防強化月間》
うがい・手洗いや教室の換気など、インフルエンザに感染しないように予防を心がけよう！！

あけましておめでとございます

2015 新年の始まりです。今年は一ひつじ年ですね。ひつじが干支に選ばれた一説に「いつも群れで過ごすひつじは、家族が落ち着いていつまでも平和に暮らす象徴」だからというのがあります。お正月は家族や親せきのみんなが集まってワイワイと楽しく過ごしたのではないですか？今年も明るい一年になりますように♡

冬にはこんな病気もよくあります

なぜかな？
それとも？

RSウイルス感染症

症状
・最初に咳、鼻水
・38～39の熱が出ます

流行の時期
・11月から1月ごろ

マイコプラズマ肺炎

症状
・発熱・頭痛
・乾いた咳や全身けん怠感

流行の時期
・晩秋から早春

小さいうちにほとんどがかかるウイルス性の呼吸器の感染症です。通常1週間程度で快方に向かいますが、細気管支炎や肺炎に移行する場合があります。繰り返し感染する疾患ですが、体内で抗体が作られていると、軽い風邪のような症状ですむことがあります。

マイコプラズマという微生物によっておこる肺炎です。健康で比較的若い人におこる肺炎のうち、もっともよくみられる肺炎です。飛沫で感染するので、家族で患者が出ることもあります。咳はかなり激しく、鎮咳剤ではなかなか治りません。治療をすれば良くなります。

知っていますか 半身浴

- 半身浴とは
心臓や肺、血管に負担をかけずにお風呂に入る方法です。
- 半身浴の効果
血行がよくなり、疲労回復に役立ちます。
また、ゆっくりお湯につかることでリラックス効果もあります。

お風呂のフタをあけてもOK

お湯の温度は体温より少し高め(38℃前後、冬は40℃くらいでもよい)



胸から下だけをお湯につけます

お風呂が深いときはイスを使って調節

時間はゆっくりと20～30分
だんだんからだ温まってくる
(寒いと感じたら、30秒くらい肩までつかってもOK)

換気について

教室の換気は、「寒くてやだ～」という人も多いと思います。

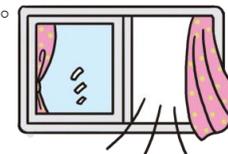
し・か・し！

40人ほどの人が一つの部屋で密閉して過ごしているとその空間の空気はとんでもなく汚くなります。空気は目に見えないので、分かりませんが…。

その指標のひとつが、皆さんが吐く息に含まれる二酸化炭素(CO₂)です。

12月に教室の空気の検査をしました。その時の検査結果です。

| 教室 | 二酸化炭素 |
|-----|---------|
| A教室 | 1850ppm |
| B教室 | 1690ppm |
| C教室 | 2320ppm |



基準は、1500ppm以下なので、どの教室も基準を上回る二酸化炭素が検出されました。

では、二酸化炭素が室内に増えるとどうなるのか？

- ① 1000ppm程度でも不快感が出る人がいる。
- ② 2000ppmで眠くなるなどの体調の変化。
- ③ 3000ppm付近では肩こりや頭痛を感じ始め、人によってはめまいや呼吸困難もでる。

そのうえ、乾燥した冬場はウイルスのすみかにもなります。こまめに換気が必要です。

こんな症状がみられたら、換気のサイン！



1時間に1回は、窓を開けて空気を入れかえましょう。

誰かが教室の換気をしていていたら、「さみ～よ！」じゃなくて、「ありがとう」と言ってくださいね♡

大吉でたけど…



3年生は卒業までに学校に登校する日があと「18日」となりました。本当に残りわずかです。入学したてのころはまだ幼さが残ったみなさんも、今はしっかりと顔つきになって、頼もしく思えます。残りの高校生活、一日一日を大切に過ごして下さいね。