



あけましておめでとございます

2025 新年の始まりです。今年巳年ですね。干支のへびは縁起の良い動物で、脱皮をすることから「復活と再生」を表すとされています。新たなスタートを切るということで、心身のリセットを意識しましょう。生活習慣の見直しや、デトックス（水分を多く摂取し、余分な体内の老廃物を排出するように努めること）がおすすめです。

冬場は風邪や新型コロナ、インフルエンザ、マイコプラズマ感染症などが流行します。手洗い、マスクの着用、換気など、基本的な感染症対策を続けてください。自分の体調をしっかりと管理し、無理をしないように心掛けましょう。

なぜかな？
それとも？

冬にはこんな病気もよくあります

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

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。

マイコプラズマ感染症

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

マイコプラズマという細菌の一種で、主に呼吸器系に影響します。風邪のような症状から始まり、進行すると、乾いた咳が続く、喘鳴や呼吸困難を引き起こすこともあります。一部の人は重症の肺炎になることもあります。飛沫で感染するのですが、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。

宇高 保健室

今年もみんなが健康でありますように！



★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！！マスクも必要な時に使えるように各自で準備。

換気について

教室の換気は、「寒くていやだな」と思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。昨年1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	2260ppm
B教室	3350ppm
C教室	3970ppm

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。※今年度も、1月に空気の検査を行う予定です。



では、二酸化炭素が室内に増えるとどうなるのでしょうか？

- ①1000ppm 程度でも不快感が出る人がいる。
- ②2000ppm で眠くなるなどの体調の変化。
- ③3000ppm 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息苦しさもでる。

- ①あくびが出る ②ボーっとする ③頭が痛いなどの症状が見られたら換気のサインです。そのうえ、乾燥した冬場はウイルスの住みかにもなります。こまめに換気が必要です。

換気で元気

閉めきった部屋は…

ごはんや汗におい

二酸化炭素

ウイルスや細菌

などがこもったまま

だから、換気！

- ・休み時間になったら5～10分換気する
- ・空気の通り道ができるよう、窓を2個所以上開ける

誰かが教室の換気をしていていたら、「さむいよ！」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…



受験生のみなさんへ

睡眠時間はしっかりと確保

寝不足だと、集中力が下がってしまうかも。ゆっくり寝れば、記憶の定着にも◎。

夜型→朝型の生活に

試験が始まるのは午前中の方がほとんど。生活のサイクルを朝型にしておきましょう。

しんどいときは休もう

無理して長引いたら大変。「体調が悪いな」と思ったら、早めにからだを休めましょう。

試験まで、あと少し！ 保健室から応援しています



こんなもので低温やけど？

それほど高い温度でなくても、長時間触れているためにやけどになるのが「低温やけど」。皮ふの深部までダメージを受け重症になることも多いやけどです。

どれくらいの時間でなるの？

- 44℃▶3～4時間
- 46℃▶30～60分
- 50℃▶2～3分

起こる可能性のあるものは？

- 湯たんぽ・電気あんか・使い捨てカイロ・電気こたつ・電気カーペット・スマホなど

スマホで低温やけど？

アプリを起動したり、充電しながらふとんの中に入ると、本体が50℃を超えることも！

そのまま寝てしまうのは絶対危険です

