



元気だより 1月号

R7.1.31

岡山県立水島工業高等学校 保健室

冬休みが明けて、3週間が経ちました。生活リズムは戻ったでしょうか。規則正しい生活リズムは体の免疫力も高めてくれます。早寝・早起き・3食きちんと食べるなど、規則正しい生活をして健康に過ごしましょう！

また、今年も始まったばかりですが、時間もあっという間に過ぎていきます。今年も充実した1年になるように、目標や頑張りたいことを決めて、取り組むようにしましょう。



学校保健委員会が開催されました

1月15日(水)に学校保健委員会が開催されました。

学校医の先生方・PTA役員の方・教職員・保健委員代表者が参加して、保健委員会活動報告、みなさんが受けた健康診断の結果などについて報告しました。保健委員会活動の報告では、保健委員長・副委員長・書記の3名が堂々と発表していました。



～学校医の先生方より、講評をいただきました～

- ・インフルエンザが非常に流行しており、ひとりひとりの行動が感染拡大防止につながる。体調が悪と思ったら熱を測るなど自分の健康状態を確かめ、どのような行動をとるのが適切であるか考える力をつけてほしい。
- ・スマホの利用時間が5時間以上の生徒が最も多い。スマホの利用の内容を確認して、内容に応じて対応できる（内容によって時間を減らせる）と良いと思う。
- ・適切な歯磨きは、感染症の予防にもつながるため、意識して生活してほしい。
- ・寝る2～3時間前は食べない、甘いものやジャンクフードばかり食べない、しっかりと休養をとることなど健康にいい生活を心がけることが大切である。



インフルエンザ警報発令中

岡山県では12月26日より「インフルエンザ警報」が発令されています。今年も、手洗い・うがい、教室の換気など、感染予防を引き続きよろしくお願ひします！まだまだ、寒い日が続きます。感染予防はもちろんですが、毎日の睡眠や食事にも気を配り、体調管理にも努め、元気に3学期を過ごしましょう。

かぜとインフルエンザ どう違う？

みなさんご存じ、この季節の私たちにとって大敵である「かぜ」と「インフルエンザ」。大まかな症状や予防方法は似ていますが、さまざまな違いがあります。2つを比較してみると…。



	かぜ 	インフルエンザ 
発症の早さ	徐々に発症する	急激に発症する
主な症状	せき、鼻水、鼻づまり、喉の痛みなど軽い症状が多い	強い全身症状（関節痛、筋肉痛など）が出やすい
発熱時の体温	あっても37℃台が多い	38℃を超える
悪寒、倦怠感	軽め、またはほとんどない	強く、全身で生じる
主な病原体	ライノウイルスなど	インフルエンザウイルス
感染力	それほど強くない	強い。短期間で多くの人に感染する
合併症	ほとんどみられない	肺炎や脳症などの合併症もみられる



また、インフルエンザは『学校において予防すべき感染症』として「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」出席停止扱いになることが学校保健安全法施行規則で定められています（※発症した日を0日目と数えます）。もちろん早めの受診と医師による診断は必須ですが、「ちょっと気になる」「何だかおかしい」といった初期症状の段階で自分の状態をきちんと把握することも大切です。自分のため（早期回復）そしてまわりの人のため（感染拡大防止）にも、知っておいてほしいと思います。

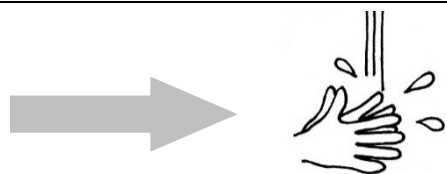
インフルエンザ・コロナウイルス みんなを防ごう

(1) 感染経路を絶つ

- ◆ 咳やくしゃみをする時は、ティッシュで口と鼻をおおい、使用したティッシュは袋などに入れて捨てましょう(咳エチケット)。風邪症状がある時はできるだけマスクを着用しましょう。



- ◆ 人混みは避けましょう。やむを得ず人混みに入る場合は、こまめに手洗い、マスクの着用をおすすめします。
- ◆ 加湿器を使うなど、適度な湿度を保ちましょう。
- ◆ こまめな手洗い(石けんと流水で30秒以上), うがいをしましょう。



しっかり石けんを泡立てて、水で洗うことが一番!!



(2) 抵抗力をつける

- ◆ 十分な栄養と睡眠をとりましょう。
- ◆ バランスの良い食事をしっかりととりましょう。

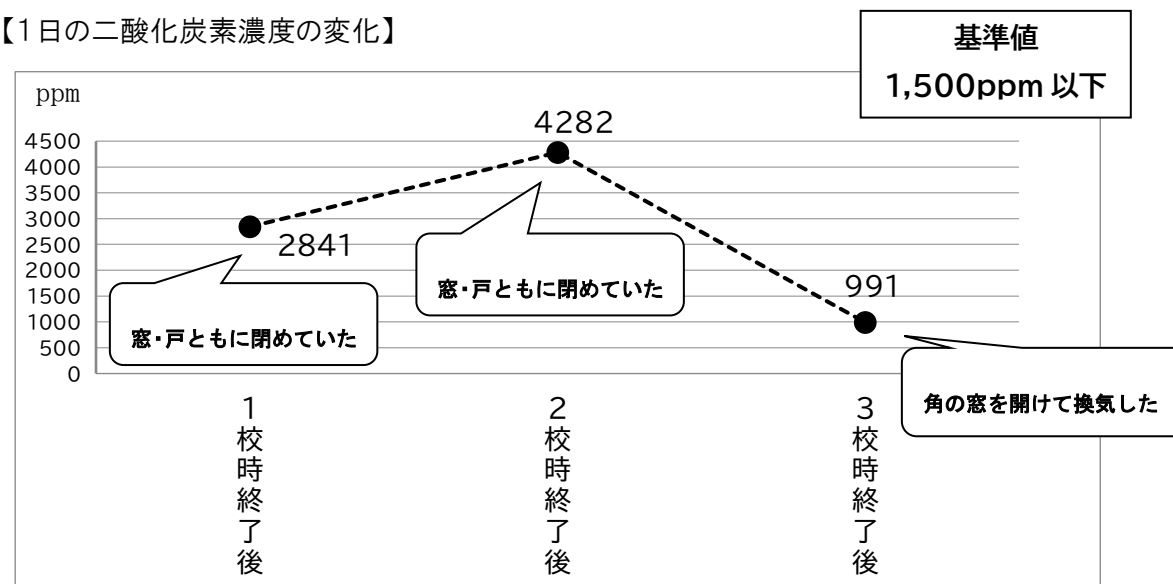
(3) 早めに受診しましょう

- ◆ かかったかな?という時は、早めに医療機関を受診しましょう。必ずマスクを着用して受診しましょう。水分補給も心がけましょう。

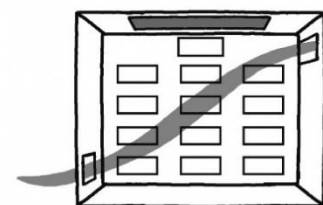
！ 生徒保健委員会活動～二酸化炭素測定～

12月18日(水)に保健委員が各教室の二酸化炭素測定を実施しました。判定基準は、『1500ppm以下であることが望ましい』とされています。結果は、多くの教室で基準値以上でした。ここでは、1クラスの結果を載せています。

【1日の二酸化炭素濃度の変化】



※寒い時期ですが、教室の窓・出入口を対角に開けたり、休み時間には開放して空気の入れ換えを行う等工夫して換気をしましょう。



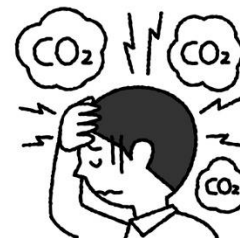
換気の徹底

2方向(対角線上)の窓等を開けると効果的です。常に窓を少し開けておくともよいですが、気候上難しいときは30分に1回以上、少なくとも休み時間ごとに、数分程度、教室の窓を全開にしてください。

換気しないと、こんなことに!?



ウイルスに
かんせん
感染しやすくなる



にさんかたんそ
二酸化炭素が増え、
ずつつう
頭痛がする



くうきよご
空気が汚れ、
いやにお
嫌な臭いがする



チリやホコリが
アレルギーの原因に