

12月保健だより

令和3年度
陽西中学校
保健室



今月の保健目標…換気の励行

日ごとに気温が下がってきて、外の空気が痛いと感じるときもあります。

いよいよ本格的な「かぜの季節」到来です。本校ではまだインフルエンザは出ていませんが、今年は何よりも新型コロナウイルス感染症もあわせて予防していく必要があります。基本的な予防は同じです。

会話による飛沫感染、そして手などからの接触感染も多いそうです。まずは手洗い、そしてマスクの着用を忘れずに。



うがい・
手洗い



体調管理の三原則

栄養
えいよう

睡眠
すいみん



3つの首をあたためよう



体温が下がると免疫力も下がるといわれています。寒いときは首・手首・足首を温めると体力を温存することができます。



防寒のコツは「3つの首」



12月10日は世界人権デー

『生まれながら自由で平等です。』を筆頭に30項目の世界人権宣言が1948年12月10日に採択されました。

これを記念し、1950年に国連総会でこの日を世界人権デーとすることが定められました。

3つの首をあたためよう



11/20(土)に2年生が「がん教育」を行いました。

国民の二人に一人が一生涯のうち何らかのがんにかかると言われている、がんについての理解を深めました。

本校で一昨年に実施した、東大医学部附属病院の中川先生による講話「世界一受けたいがんの授業」の録画DVDを各教室で視聴しました。

自分や身近な人たちの健康を守り、かけがえのない時間を大切に生きるにはどうしたらよいか考える大切な機会となりました。





11/24(水)生徒会朝会で、保健体育委員会による姿勢の指導を行いました。新委員長・副委員長の3人が放送室から呼びかけ、生徒は各教室のテレビを視聴しました。併せてパソコンと目の関係も学びました。最後には、保健体育委員会の卒業生が制作した体ほぐし体操のDVDを見ながら体を動かしました。
寒いと体も縮まります。背筋をピンと張って健康に過ごしましょう。

ウイルスがきらいなことって？



ウイルスがきらいなことを考えてみよう。
みんなで実行すれば、
ウイルスに負けず元気に過ごせるはず！

手洗い

石けんを使って25秒ほど洗えば、約百万個のウイルスを数百個にまで減らせます



マスク



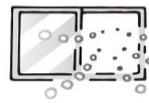
しぶきと一緒に広がるウイルスをとじこめます

適度な湿度

インフルエンザウイルスなら、湿度50~60%で感染力が弱まります



こまめな換気



空気を入れ替えて、室内のウイルスを追い出します

デジタル画面を見る時は

- 姿勢を正して、画面から目を30cm以上離そう
- 30分に1回は、20秒以上遠くを見て、目を休めようね
- 目が濡ないように、よくパチパチとまばたきをしよう
- 休み時間は目を休めて、明るい屋外でからだを動かしましょう
- 寝る1時間前からは、画面を見ないようにしよう



* * *

* あたたく、いごちのよい教室の中。でも、みなさんが気づかないうちに、大変なことが起こっているかも…。

* ▲二酸化炭素濃度上昇中
ねむくなったり、勉強に集中できなくなります。

* ▲ホコリ、チリ増加中
くしゃみがたくさん出るのは、そのせいかも!?

* ▲ウイルス活動中
かぜのウイルスが、取りつからだを探しています。

* * *

* 休み時間は窓を開けよう!! *

新型コロナウイルスはどれくらい生きる？



新型コロナウイルスは、感染した人のくしゃみや

せきと一緒に口から飛び出します。ねらいは別の人の口や鼻から体の中に入ること。でもマスクをしている人ばかりだと、うまくいきません。

ウイルスの次のねらいは手につくついて口から入ること。いろいろな所で、その機会をねらっています。

ウイルスの生存時間

空気中	ボール紙の表面	プラスチック・ステンレスの表面
3時間	24時間	48~72時間

そんなウイルスを数10秒で消滅

させられる方法があります。それが手洗い。

石けんで10秒もみ洗い

流水で15秒すすぐ

2回くりかえす

これでウイルスはほぼゼロに!

