

ほけんだより



令和5年2月9日
豊玉高校 保健室

立春を迎えだんだんと日が長くなりましたが、まだまだ気温が低く空気も乾燥しており、感染症が拡がりやすい状態です。また、風が強くと乾燥した日には花粉の飛散量も多くなります。毎日の生活で免疫力を高めましょう。

十分な睡眠（就寝時間を一定に）・適度な運動 ・バランスのよい食事 を心がけましょう。

感染症予防を続けよう！

手洗いをていねいに ... **手指で顔（目・鼻・口）をなるべく触らないことも大事です。**



効果的な換気をしよう ... **授業中は教室の両側（対角）の窓を開けておきましょう。**

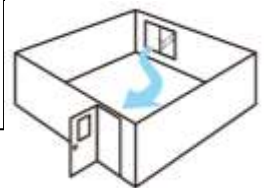
（らん間(上の窓)でも効果があります。)

教室の空気の検査を行いました。

授業中の教室内の「二酸化炭素濃度」を測定。
（基準値：二酸化炭素 1500ppm 以下）

換気を全くせず窓を閉めたままでは、基準値を大きく超えてしまいます。

授業中も換気が必要！



[1月27日（金）3校時 1-1 教室]

- 外気 → 300ppm
- 10分間すべての窓を全開 → 300ppm
- すべての窓を閉め、授業開始15分後 → 1500ppm
- すべての窓を閉め、授業開始45分後 → 3000ppm
- 人がいない状態で窓を閉めていた自習室 → 500ppm



窓を開ける



廊下側の戸・らん間を開ける

- ★室内の二酸化炭素濃度は、空気の汚れの度合いの目安とされています。
- ★二酸化炭素の濃度が高くなると、だるさ・頭痛・耳鳴り等の症状が出やすく、**眠気**や**集中力低下**につながります。

花粉症対策は「つけない」「落とす」

花粉症はスギやヒノキ等の花粉によるアレルギーで、かぜと似た症状があります。

症状

とくに花粉が多いのは…
・晴れていて気温が高い日 ・乾燥していて風が強い日



花粉症？ かぜ？ セルフチェック



花粉症

- くしゃみが発作的に連続して出る
- 透明でサラッとした鼻水
- 熱はないが、あっても微熱
- 目のかゆみや、涙が出る
- 昼から夕方にかけて症状が強くなる
- 症状が2週間以上続いている

かぜ

- 時々くしゃみが出る
- 黄色く、ねばりけのある鼻水
- 微熱や高熱がある
- のどに痛みがあったり、せきが出る
- 時間に関係なく症状が出る
- 症状は数日でおさまる

対策



- ・マスク・眼鏡
- ・表面がツルツルした上着
- ・家に入る前に花粉を払い落とす（家の中に花粉をもちこまない）
- ・手洗い・うがい
- ・洗顔（目・鼻周りはていねいに）

例年発症する人は、早めの受診が効果的です。

マスクと上手につき合おう

感染症対策でマスク着用が欠かせなくなって、蒸れと乾燥を繰り返すことで肌のバリア機能が低下し、肌トラブルをおこしやすくなっています。

- ・肌がチクチクする
- ・かゆくなる
- ・蒸れる など

★マスク肌荒れを防ぐポイント

- ・保湿（化粧水で保湿し、かさつく場合はクリームを重ねる）
- ・紫外線対策（日焼け止めを顔全体に）
- ・洗顔（角質がふやけているのでやさしく汚れを落とす。）
- ・刺激を和らげる（ガーゼやコットンの布を肌とマスクの間に挟む）



自分に合うサイズを選ぼう
小さいと肌を圧迫し、大きいとずれて動き、肌への刺激となります。



マスク+αで快適に
マスクの内側にガーゼを挟むと刺激が和らぎます。ひもで耳が痛くなる人はイヤーパッドなどを使います。

生活習慣病って何？

食事、運動、休養などの生活習慣が大きく関係する病気のこと。がんや心臓病、脳卒中などが含まれます。

⚠ 危険度チェック

- 朝ごはんを食べない
- カップ麺やスナック菓子をよく食べる
- 脂っこいものが好き
- あまり運動をしない
- よく嘔まず、早食いをする
- 寝る時間が遅い



1つでも当てはまった人は要注意！



毎日の生活を見直してみよう

言葉には、大きな力があります

★言えていますか？



★こんなことをしている人はいませんか？



考えの押し付け



悪口・陰口



頑張っている人をからかう

「なんで〇〇しないの？」(YOUメッセージ) より
「私は〇〇してくれると嬉しい」(Iメッセージ) の
言い方のほうが、気持ちが伝わりますよ。

コミュニケーションは、まず「あいさつ」から。
元気なあいさつで、お互いに話しやすい空気をつくりましょう！