

ほけんだよい



令和2年2月5日
船橋市立行田中学校
保健室

今年度は暖冬と言われている冬ですが、ここ最近では寒暖差のある日々も続いており、空気も乾燥するようになってきています。そんな中、船橋市内ではインフルエンザによる欠席者数が日に日に増しており、中でも行田中学校区では市内でも欠席者数が大変多く報告されている地域です。また、世界各地では新型コロナウイルス肺炎の流行もあり、まだまだ感染症予防や体調管理が重要な日々が続いています。今後も手洗い・うがい・マスクと規則正しい生活習慣を心がけていきましょう。

今月はそれぞれの学年が大切な試験を控えていますね。風邪を引かない、感染症にかからないという自分自身の健康管理だけではなく、周りの人にうつさないという心配りも必要です。登校前に体の不調を感じた際には、検温する・保護者に相談する・早めに受診する等の措置をとりましょう。

1月のインフルエンザ罹患者数

1年:7人

2年:8人

3年:6人

計 21人



温かく、思いやりのある言葉

で心をポカポカに...

自分の気持ちを相手に伝えるとき、どのようなことに気をつけて伝えていますか。

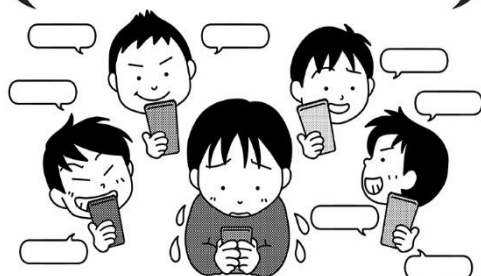
自分の気持ちを伝えるには、「言葉」「表情」「行動」など、様々な表現方法がありますね。

その中でも「言葉」は人を喜ばせる、悲しませる、勇気づける、など多くの力を持っています。「悪気はなかった」「軽い気持ちで言った」という何気ない一言はありませんか？言った方はすぐに忘れるかもしれませんが、言われた方はいいことも悪いことも、一生心に残っています。自分がその言葉を言われたらどう思うのか考えてみてください。また、同じ言葉でも、どのような言い方をしたら相手が不快な思いをせず聞けるのかも考えてみましょう。

言葉を表現する方法も、直接話をする、電話をする、メールや手紙など文字にして伝えるなど様々です。特に文字での会話など、相手の表情が見えていない状態での会話は、本当に伝えたいことが伝わりにくいこともあります。大事なことは直接話をして伝えられるといいですね。

今のクラス、今の学年でいられるのも残りわずかとなってきました。周りの人と良い関係を築き、楽しい毎日を通しましょう。

（自分が言われたらどう思う？）



（言葉ひとつで、友達を傷つけることも 助けることも）



寒くても、換気はとっても大切！！

暖房を使うようになってから、保健委員会を中心に教室の換気をしていると思います。

せっかく暖かくなった教室ですが、換気をすることによって温度が下がってしまい不満を感じる人もいるかもしれません。しかし換気をしないで汚れた空気がたまっていると、私たちの体に様々な影響を及ぼします。例えば・・・



頭が痛くなる

換気をせずに過ごしていると、暖房や私たちの呼吸の影響で空気中の二酸化炭素の量が増えてしまいます。二酸化炭素濃度の高い部屋で過ごしていると、頭痛をはじめ、眠気、倦怠感（だるさ）、注意力散漫など症状が現れることがあります。体の不調が出る前に換気をして、きれいな空気を保てるようにしましょう。

インフルエンザなどの感染症にかかりやすくなる

インフルエンザの主な感染経路は、咳やくしゃみ、鼻水からの飛沫感染です。暖房で部屋が乾燥していると、飛沫したウイルスの周りに含まれていた水分がなくなっていく、空気中に浮遊している状態が続きます。それを吸い込むことで、より感染のリスクが上がってしまうのです。

また、汚れた空気を吸っているよりも新鮮できれいな空気を吸っている方が、心肺機能や粘膜が正常に保たれるので、インフルエンザ等の感染症対策にも換気は重要となります。



ホコリ等がアレルギーの原因になる

空気中には、部屋の中のチリやホコリがまっています。換気しながら掃除をすることで、空気中のチリやホコリが少なくなります。



嫌なにおいが残る

部屋のおいが気になるときもありますよね。寒いからと言って換気をしていないと、嫌なにおいが残ってしまいます。換気をして快適な環境を保ちましょう。

【適切な換気方法】

- 目安は1～2時間に1回、5～10分の換気！
- 対角線上にある窓を開けて換気する！

換気をして風邪やインフルエンザに負けない日々を過ごしましょう！！



ハンカチ・つめチェック



クラス 学年		2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1年生	ハンカチ	83.3 %→	75.0 %↓	64.3 %↓	90.0 %↓	74.2 %↑	65.5 %↓	70.0 %↓
爪	73.3 %↓		87.5 %↓	96.4 %↓	96.7 %↓	87.1 %↓	93.1 %↑	80.0 %↓	96.3 %↓	83.9 %↓
2年生	ハンカチ	87.5 %↓	71.9 %↑	90.3 %↑	96.9 %→	63.3 %↓	73.5 %↑	78.8 %↓	75.8 %↓	90.6 %↓
	爪	100 %→	93.8 %↑	100 %→	96.9 %↓	100 %↑	97.1 %↑	97.0 %↓	100 %→	100 %↑
3年生	ハンカチ	97.0 %↓	74.3 %↓	80.0 %↓	88.6 %↓	71.4 %↓	80.6 %↑	71.4 %↓	80.0 %↓	83.3 %↓
	爪	90.9 %↓	100 %↑	100 %→	100 %→	97.1 %↑	87.1 %↓	94.3 %↓	100 %→	83.3 %↑

※ : 1組 ※矢印↑↓→: 前月比を表現

1月のハンカチ・爪チェックの結果の集計が終了しました。先月と比べ、平均値が上がっているクラス・保っているクラスもありますが、今月は平均値が下がっているクラスが多いことがわかります。

ハンカチで手を拭くことで、自然乾燥させるよりも手の乾燥を防ぐことができ、手荒れ予防にもつながります。来月もハンカチ所持率・爪をきちんと切っている率を100%に近づけるよう生活していきましょう！