

# 上高☆保健だより

令和5年12月  
上浮穴高等学校  
生徒保健委員会  
担当3-2HR

12月といえば、大掃除。「面倒くさいな〜」  
と思っけていても、実は、大掃除にはメリットが  
たくさんあります。

まず不要になったものを処分することで、部  
屋や机回りなどがスッキリします。見た目が整  
うと、なぜか心の内側も片付くようで、気持ち  
もぐっと良くなるはず。その上、しまい込んで  
忘れていた大切な宝物（ラブレター？写真？  
お金？）が見つかるかも。

一年の区切りをつけて、新しい年をより良い状態で迎えるためにも、大掃除をしましょう。

加湿と保温も忘れな  
いようにするにゃ♪



今月の保健目標

教室は常時換気をし、  
休み時間は出入口も開けて換気をしよう！



クラスみんなの健康のため、対角線  
2か所の常時換気に御協力ください！

## 頭がぼーっとしていませんか？

教室ではストーブが大活躍しています。しかし、灯油を燃焼する時  
には様々な汚染物質が発生しています。保健委員が、各教室で空気検査を  
実施した結果、点火後10分で二酸化炭素濃度は基準値を越えていま  
した！

※二酸化炭素 (CO<sub>2</sub>)

酸素不足になって頭がぼーっとしたり、頭痛の原因になります。

基準は1500ppm以下。今回の検査結果、換気をしないまま  
だと1時間で3500ppm以上になっていました!!

## 気を付けて！ 低温やけど

冬の必需品ともいえる、様々な暖房器具。暖かくて、気持ちよくて、ついウトウトと居眠  
り…ということもありますよね。実はそこに思わぬ落とし穴があります。

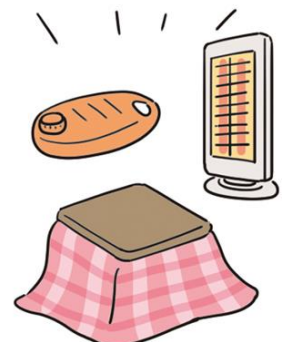
「適度な暖かさ」と感じていても、そのまま長い時間あたっていると、やけどと全く同じ症状に  
なってしまうのです。さらに、低温やけどのため熱さ・痛みを感じにくく、自分でも気が付かない  
うちに重症化してしまうこともあります。以下のような工夫をして使うように心がけましょう。



・ホットカーペットや電気毛布はタイマーを使う

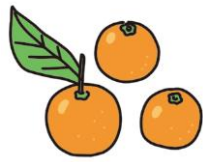
・熱源からからだを直接あてない

・長時間、同じ部位にあてたままにしない



## 感染予防の基本

# 手洗い



かぜ・インフルエンザの流行シーズンになりました。さらに、新型コロナウイルスはもちろん、ノロウイルスによる感染性胃腸炎など他にも気をつけたい感染症があります。これらの**病気の予防にかかせないのが「手洗い」**。水は冷たくないましたが毎日**しっかりと洗っていますか？**洗い方をもう一度見直しましょう。

拭かずに乾かしたり、衣服で拭いたりするとまた手が汚れてしまうので注意！



①水道からの流水で手を洗い流す



⑥親指をもう一方の手でねじるように洗う



②石けん(ハンドソープ)をよく泡立てる



⑦指先と爪の間を反対の手の平でこする



③両方の手の平を合わせてよくこする



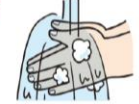
⑧手首をもう一方の手でねじるように洗う



④一方の手の甲を反対の手でこする



⑨流水で石けんの泡をきれいに洗い流す



⑤両手を組み合わせて指と指の間を洗う



⑩きれいなタオルやハンカチでふく



全部覚えて、全部実行!!

## 冬の感染症予防クイズ

1 手を洗うときは〔 〕を使ってすみずみまで。とくに指と指の間、指と爪の間、〔 〕などは忘れがちなので気をつけましょう。

2 〔 〕の予防と感染拡大防止には〔 〕も有効。鼻と口はもちろん、〔 〕までしっかりと覆うようにつけることがポイントです。



3 〔 〕も重要な感染症対策。寒くても1時間に1回、10分くらいは窓やドアを開けましょう。〔 〕の通り道を複数、対角線状に作ると効果的。

4 感染症も含めて、病気の予防と早期回復には体の〔 〕がカギ。その維持につながるよい〔 〕を冬休み中も乱さないようにがんばりましょう。

5 インフルエンザやノロウイルスによる感染性胃腸炎と診断された場合、〔 〕となります。〔 〕の指示に従い、しっかり治療・休養に努めてください。

### キーワード

担任 かぜ・インフルエンザ 出席停止 石けん あご 抵抗力 シャンプー 日光 風 ハンドクリーム 手のひら 換気 マスク 学級閉鎖 保護者 手首 生活リズム ハンカチ 耳 塗り薬 しもやけ 集中力 首 小指 除湿 人 瞬発力 体温リズム 欠席 医師

## 健康って何だろう

毎日、心と体ものびのびと元気に、楽しく過ごせるといいですね。そのためには…

- ぐっすり眠る
- 朝ご飯を食べる
- 適度に体を動かす
- 生活リズムを整える
- 夜更かしをしない
- 寝る前にゲームをしない

冬休み中、心と体のパワーを充電し、元気な笑顔で新年を迎えてくださいね！

