



保健だより

平成31年1月 石田中学校保健室 上原

今年もよろしく!



2019年がスタートしました。1月1日元旦を皆さんはどんな気持ちで過ごしましたか？

大晦日から元旦。同じ時間の経過をしているのに、なぜか見る景色が違って見え、新鮮な気持ちになりますね。「1年の計は元旦にあり」また、新たな気持ちで頑張ってください(^_^)

3年生の皆さんは高校受験まで残り2ヶ月余りとなりました。寒い日が続きますが、体調管理に十分気をつけ、志望校合格目指して頑張ってくださいね(^_^) 年明け早々、インフルエンザでの欠席が2名出ています。昨年は1月の1ヶ月間で30名の感染者が出ました。手洗い・うがい、睡眠をしっかりと、感染予防に努めてくださいね



カゼ・インフルエンザ

ウイルスにねらわれるのはこんな人!



夜ふかし大好き。睡眠が足りていない

うがい・手洗いはしない



運動はあまりしない



●ウイルスいろいろ

ゴルフボールみたいな形、多面体、らせん状、クモのような足が生えたものまで。人間や動物が感染するウイルスは、生きている細胞を乗っ取って、仲間をどんどん増やします。

●体を守るためには？

カゼの原因の8~9割はウイルスと言われていています。毎回症状が少しずつ違うのは、違う種類のウイルスに感染しているから。カゼだけでなくインフルエンザウイルスも元気になる季節。手洗いと規則正しい生活で、ウイルスに負けない体におきましょう。

みんなで換気!

みなさんが教室で快適に過ごすために、学校環境衛生の基準が決められています。それによると、二酸化炭素の濃度は1,500ppm以下。1,500ppmをこえていくと、息苦しくなったり、頭が重いと感ずることがあります。

閉めきった教室でたくさんの方が息をすると増えていく二酸化炭素。ウイルスや細菌だって増えていきます。休み時間になったら、みんなで窓を開けましょう! 5分間全開にして、新鮮な空気と入れ替えましょう!



みんなが「換気は大切」と思うことが大事です!