



# 保健だより1月号

＜南那須中保健室 平成28年1月発行＞

【1月の保健目標】 ■かぜ・インフルエンザの予防に努めよう

今年は暖冬で、年末年始もおだやかな天候が続きました。しかし、このところ、冷え込みが強まり、市内ではインフルエンザの発症もみられ始めたようです。

先日の生徒集会では、保健委員会が「かぜ予防〇×クイズ」と「先生方のかぜ予防法インタビュー」を行いました。3学期は一年のまとめをする大切な学期です。あなたなりのかぜ予防法を実践して、元気な学校生活を送れるようにしましょう。

## マスクでかぜ予防！ 正しい装着がポイントです！

かぜやインフルエンザのウイルスはとても小さいので、マスクを通り抜けてしまいます。でも、マスクをすることで、鼻やのどの粘膜が保温保湿されていると、体に侵入してきたウイルスは活性化しにくくなるため、かぜやインフルエンザにかからずにすむのです。

また、かぜやインフルエンザにかかった場合、せきやくしゃみのしぶきが飛び散るのを最小限にして、周りの人にうつさないようにするためにも、マスクは役立ちます。

下の絵をよく見て、マスクの正しい装着の仕方を確認してみましょう。

### 装着方法

①



ノーズクリップを上にして、マスクを顔に当ててください。

②



左右のゴムを左右の耳にかけ、マスクを固定してください。

③



マスクを上下に引っ張り、鼻と頬を覆ってください。

④



ノーズクリップを鼻に合わせて曲げ、顔に密着させてください。

### マスク装着の悪い例



鼻がかくれている



あごが覆われていない



あごに引っかかっている



ほおとマスクの間にすきまができる

### 【マスクの効果】

鼻やのどを保温保湿し、侵入してきたウイルスを活性化させないこと！

## 暖房中の部屋の空気にご注意を！

閉めきった部屋の空気は、時間の経過とともに汚れていきます。何が部屋の空気を汚す原因になるか知っていますか？

**CO<sub>2</sub>** 私たちが呼吸をするたびに、吐く息からCO<sub>2</sub>が排出されます。たくさんの人が一緒に生活する教室では、換気をしないと室内のCO<sub>2</sub>濃度がどんどん高まります。CO<sub>2</sub>濃度が高い部屋にしていると、頭がぼんやりしたり集中力が低下したりしてしまいます。

**におい** 教室は、閉めきっていると、たくさんの人や物のにおいで複雑なにおいになっていきます。給食のあとも、換気が重要ですね。

**熱気** 暖房をして室温が高くなり過ぎると、眠気が起きやすくなります。時々、設定温度と実際の温度を確認しましょう。

**ウイルス細菌** くしゃみやせきをしている人がいたら、その部屋には目に見えないウイルスや細菌が、たくさん飛び散っていることでしょう。かぜやインフルエンザの感染を拡大させないためにも換気は大切です。

### 【換気のポイント】

学校でも家庭でも暖房を使用する季節です。部屋（教室）の空気をきれいに保つために、1時間に1回、窓と出入口の2カ所を開けて3～5分間、空気の入れ換えをしましょう！

## 今年も元気に！

こころ豊かで 大きな人を目指そう  
ともだちを 大切にできる人になろう  
しんやまで ゲーム・スマホは体調不良のもと  
もりもり食べて たくさん運動しよう  
げんきに登校し 授業や部活に集中しよう  
うん どう中のけがに注意 強い骨や筋肉をつくろう  
き ちゃんととろう 睡眠 朝食  
に こにこ笑顔で よい一年にしよう



## 南中生の元気を応援するコーナー

～「生活習慣」編～

冷えに負けない体をつくろう！

朝食はどんなものを食べていますか？ 冬は、熱を作り出すためのエネルギー源を、食事で摂取することも大切です。寒い中、登校するだけでも体は熱を奪われ冷え切ってしまいます。朝は、ごはんやみそ汁、スープなど、できるだけ温かいものを食べて体を温める工夫をしましょう。