

ほけんだより



平成26年 1月16日
千葉県立若松高等学校
保健室

3学期
スタート!



新しい年になりました。あなたは、どのような年にしたいと考えていますか？1年の始まりは、「今年こそ〇〇したい!」「こんな年になるといいな」と、いろいろな願いを描くとき。3年後、5年後、10年後の自分の姿を思い浮かべ、しずつ努力を重ねているうちに、いつのまにか「なりたい自分」が「今の自分」になっているかもしれません。夢をかなえるために目標を持って一歩ずつ着実にすすめていくことが大事かとおもわれます。夢いっぱい1年でありますように・・・そのためにも、「健康」でいることが必要ですね。

厳しい寒さが、まだまだ続きます。体調不良の原因の多くは①食事の乱れ ②寒さ ③運動不足と考えられています。最近、この寒さで体調を崩している人も多くいるようです。

下着を着て、寒さ対策をして下さい。また、制服やブラウスのエリを閉めるだけでも、体感温度は違います。カイロをお腹や背中に貼るのも暖かいですね。特に、女の子はスカートの丈を下げ、タイツや厚手のソックスを履くなど工夫するのもいいかもしれません。お腹から下半身を冷やさないようにしましょう。

積極的に体を動かして血液循環を良くし、体の芯からポカポカ・寒さに強い体づくりも大切ですね!

せまくなる! インフルエンザ

インフルエンザ注意報を発令の兆候!

気温が低く、空気が乾燥しているとインフルエンザ流行のリスクが高くなります。予防に心がけ、「インフルエンザかな?」と思ったら、すぐに医師の診断と治療を受けましょう。突然の高熱、頭痛、関節痛など、普通のかぜよりも全身症状が強く、合併症を伴い重症化する可能性も高くなります。インフルエンザを重症化させないポイントは、初期症状を見逃さないことです。

予防方法

1. 帰宅後・食事前などに、手洗いうがいをする。
(石鹸で、爪・指の間・手首まで洗う)
2. 栄養と休養を十分にとる。
3. 室内の湿度を保ち、こまめに換気する。
4. なるべく人混みを避ける。
5. マスクをつける。

インフルエンザの特徴

- ・ 急激な発症
- ・ 関節痛、筋肉痛
- ・ 頭痛
- ・ 吐き気、嘔吐
- ・ 38度以上の高熱、悪寒
- ・ せき、くしゃみ・鼻水、のどの痛み
- ・ 倦怠感、疲労感

★市販のかぜ薬や抗生物質では治りません。

かかってしまったら...

・初期症状(急な発熱、悪寒、関節痛)を見逃さず、すぐに医療機関で処置を受けましょう。

抗インフルエンザウイルス薬の投与により、重症化を防ぐことができる場合があります。そのためには発症後、ただちに(48時間以内)治療を受ける必要があります。

インフルエンザだと診断を受けたら、学校に連絡をして下さい。出席停止扱いとなり、欠席になりません。その場合は登校時に「登校許可証明書(若松高校HPでダウンロード可)」を持ってきてください。

教室の“空気”をキレイに ～換気をしましょう～

1年生の美術授業中の皆さんにご協力頂き、「教室内の空気」検査しました。皆さんは、目に見えない「空気」を意識したことはありますか？空気の汚れは病気の感染を広めるだけでなく、だるくなる・ボンヤリする・気持ち悪くなる等、体調や学習能率にも影響しています。

☆ 換気の「無」では、こんなに 空気が汚れます！ ☆

二酸化炭素	授業開始	0分	2,500ppm
	授業開始	15分後	2,000ppm
	授業開始	40分後	3,000ppm
一酸化炭素	授業開始	5分後	5ppm
	授業開始	30分後	6ppm
二酸化窒素	室内		0,06ppm 以上
	室外		0,03ppm

検査内容

室内の二酸化炭素濃度がどのように変化するか。2時間目ストーブ使用、約27人の生徒がいる美術教室で学校薬剤師による教室内の空気検査を実施した結果です。

※換気の日安

二酸化炭素濃度 1500ppm(0.15%)以下

休み時間：換気なし

- 1 授業開始時は、室内の空気はとてもきれいですが時間が経過するにつれて基準値を大きく超えています。
- 2 締め切った室内で、呼吸が充満し、空気の汚れがすすみます。
- 3 基準値の2倍に達しています。
ただちに換気が必要です！

☆空気はモヤモヤ、頭がぼんやり、 ウイルスの蔓延も心配されます

<主な点検項目(空気)>

- 二酸化炭素
人の呼吸によって増加するCO₂は換気をしない限り、増え続けます。そのため、空気の汚さ(病原菌などの指標)になります。
- 一酸化炭素
ストーブの不完全燃焼によって増え、高濃度では健康に悪影響があります。(頭痛、吐き気、けいれん、失神など)
- 二酸化窒素
オキシダント、酸性雨、光化学スモッグの原因物質であり、喘息、アレルギーアトピー、花粉症の誘因物質と考えられている。

マラソン大会です!!



「寒中」1月6日から2月4日の立春前日までの1年中で最も寒さの厳しい時期を言います。この時期はかぜの流行が聞かれるようになります。

学校ではマラソン大会前の練習が始まっています。
体調管理は一層気を付けてください。

2月4日(火)はマラソン大会ですね。

力を十分に発揮し、充実した1日を過ごしましょう！

◎ 当日を万全の体調で迎えよう

- 1) 前日の睡眠は十分にとる。
- 2) 当日の朝ごはんをしっかり食べる。
- 3) 防寒衣、着替えやタオルを用意しておく。

◎ 事故・けかを防ごう

- 1) はき慣れた靴を使う。
- 2) 体調不良・ケガがある人は、無理をしない。
- 3) 競技中体調が悪くなった時は、近くにいる先生の指示を仰ぐ。

特に、いつもと違う胸の苦しさや痛み、めまいを感じた場合は、すぐに走るのをやめましょう。

注意：インフルエンザ等高熱を伴う疾患にかかった生徒は、登校後1週間は、持久走などの激しい運動は禁止です。マラソン大会も参加できません。

けがの発生には注意しましょう

寒いと筋肉の血行が悪くなって筋が硬くなるので急に運動する事で転びやすく、ケガの原因にもなってしまいます。事前のストレッチ・準備運動は、けがの予防に大変良い方法です。また、筋の疲労物質除去や、こむら返りに対する予防策として、スポーツドリンクなどのミネラルを含んだ飲み物を摂取することも良いと思います。

守る交通ルール、守る交通マナー

私たちが普段から生活の中で利用している自転車。自転車と歩行者の交通事故も問題になっています。死亡事故の発生の危険性もあるのです。平成25年6月には、自転車の運転による交通の危険を防止する道路交通法の改正がされました。本校通学路は、狭い道路や歩道・駅前など混雑した場所です。スピードを出して走る自転車は、自動車と同じかそれ以上の脅威にもなり得ます。身近な乗り物だからこそ、交通ルールやマナーをしっかり守ることが求められています。

・自転車安全利用・・・5則・・・

自転車は車道の左側通行が原則。歩道は歩行者優先。夜間ライトの点灯。交差点での信号遵守と一時停止・安全確認。二人乗り・並進・傘さし運転の禁止。イヤホン・携帯電話等の使用しながらの運転禁止。