

健やか

12月

令和6年12月2日
笠間市立笠間中学校
保健室

寒くなって空気が乾燥してくると、ウイルスが活発になり、感染症が広がりやすくなります。教室での加湿器の使用が始まりますが、安全に使用するように協力をお願いします。

12月の保健行事

項目	日時	対象	備考
健康タイム	17日(火)	全学年	性に関する指導
冬季学校環境衛生検査	18日(水)	普通教室	教室の空気および照度検査等 学校薬剤師・養護教諭が実施

感染症情報

県内のインフルエンザについては、流行開始がすでに発表されていますが、ゆるやかに増加している状況です(県感染症情報センターHPより)。マイコプラズマ肺炎については、例年を大きく上回る流行が継続しています。「手洗いの励行」「咳エチケットの実践」をよろしくをお願いします。

11月末日現在、本校で流行している感染症はありませんが、市内ではインフルエンザA型の流行による学級閉鎖をする学校が出てきました。注意していきましょう。

感染症の主な感染経路

空気感染

飛沫の水分が蒸発した小さな粒子(飛沫核という)を吸い込むことで感染する。飛沫核の大きさは直径 $5\mu\text{m}$ 以下。長時間空中を漂い、広範囲にひろがる。

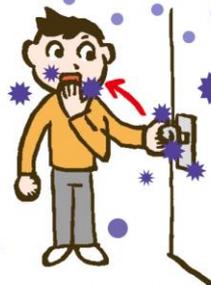


飛沫感染

会話や咳、くしゃみなどで飛び散った病原体の含まれたしぶき(飛沫という)を吸い込むことで感染する。飛沫の大きさは直径 $5\mu\text{m}$ 以上。水分の重みで1~2m以内で落下する。

エアロゾル感染

飛沫核よりは大きく、水分を含んだ細かい粒子がしばらくの間空中を漂い、それを吸い込むことで感染する。エアロゾル感染は空気感染と飛沫感染の中間的な概念とされている。



接触感染

病原体が付着したものを触った手で目や口、鼻などを触ることで粘膜から感染する。

感染経路
対策は、
「手洗い」
「マスク」
「消毒」等



手の衛生が
重要ポイント!

頭寒足熱 で集中力アップ!



頭寒足熱(ずかんそくねつ)とは、東洋医学の考え方で、「頭は涼しく、足元は温めるのが健康に良い」という意味です。科学的にも理にかなっていて、かぜの予防になり、集中して勉強したい時にもおすすめです。また、よく眠れない時に、眠りやすくなります。ぜひ、足元を温かくしてみてください!

▶「体調が悪いです」「上(上半身)だけ寒いんです」・・・?

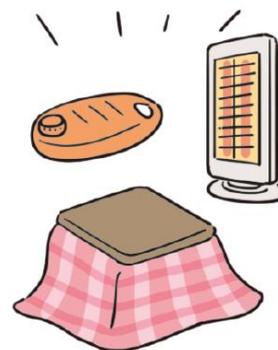


保健室で気になるフレーズですが、割とよく聞かれます。ハーフパンツやスカートで足が出ている時の生徒の言葉です。足元が冷えていると全身の「冷え」につながるので、特に頭痛や腹痛などで体調が悪い時には、長ズボンを履いてもらったりひざ掛けをかけたたりして、体を温めるようにしてもらっています。

通学も寒さが本格的になってきましたね。「手首」・「足首」・「首」の【3つの首】を温めると冷え対策になると言われています。工夫してみましょう。

気をつけて!! 低温やけど

冬の必需品ともいえる、様々な暖房器具ですが、あたたかくて、気持ちよくて、ついウトウト居眠り・・・ということもありますね。ところが、「適度な温かさ」と感じていても、【長時間】【同じところ】があたっていると、『低温やけど』になることがあります。さらに、低温のため熱さや痛みを感じにくく、自分でも気が付かないうちに重症のやけどになってしまうこともあります。次のことに気を付けて使うように心がけてください。



- 熱源にからだを直接あてない
- 長時間、同じ部位にあてたまにしない
- ホットカーペットや電気毛布はタイマーを使う



第2回笠間元気 week 実施しました

「生活習慣を見直し、健康に気を付ける1週間にしよう」を合言葉に、保健委員会と給食委員会でキャンペーンを行いました。3日間の生活チェックの結果によると、95.6%の生徒が朝食を食べることができました。体調が良かった生徒は92%程度です。よい習慣は継続できるといいですね! 課題は「寝る時間(遅くても23時までを目指す)」、寝る直前まで「画面」を見る人が多いので、改善していきましょう。

11/6 薬物乱用防止教室 感想より

- ・違法薬物は自分の未来を壊してしまう危険なもの
- ・犯罪だからいけないのではなく、自分の体に悪い
- ・薬物が脳に与える影響がわかった
- ・市販薬も、正しく使わなければ乱用になること
- ・闇バイトや犯罪との関連性が深いこと
- ・身の回りにも危険が潜んでいること
- ・危険を感じたら、相談すること