

健やか



令和7年1月8日
笠間市立笠間中学校
保健室

新しい1年が始まりました。健康で元気に生活できるよう、心身のコンディションを整え、目標に向かって準備していきましょう。「早寝早起き朝ごはん」の生活リズムが、体の免疫を高めます。

1月の保健行事

項目	日時	対象	備考
健康タイム	15日(水)	全学年	感染症予防について
発育測定	*実施済	1年生	服装: 半そで、ハーフパンツ、はだし 場所: 保健室
	17日(金) 6校時	2年生	
	20日(月) 4校時	3年生	
小児生活習慣病予防検診	14日(火)	1年生希望者	保健室(茨城県総合健診協会)

感染症情報

報道にもあるとおり、県内では年末からインフルエンザの流行が急速に広がっており、市内でも学級閉鎖の措置をとる小中学校がありました。今後も流行が拡大していく可能性が高いと思われますので、体調には十分に注意してください。インフルエンザの症状は、高い熱とともに倦怠感などの全身症状が急激にあらわれ、比較的遅れて風邪症状が出るのが特徴です。

日頃からの対策として、『手洗い』や『咳エチケット』、『換気』をして『密閉密接を避ける』こと、家族でも『タオルの共用を避ける』ことなどがあります。手指消毒のアルコールも、インフルエンザには非常に有効です。できる対策は、進んで取り組んでいきましょう。

感染予防の基本は手洗いです!

冬はインフルエンザやウイルス性胃腸炎などの感染症が流行する時期です。手のひらや指に細菌やウイルスがついた状態で、自分の目、鼻、口などの粘膜を触ってしまうと、感染症にかかる可能性があります。そのため、こまめに石けんで手を洗うことが大切です。

●こんなときに手を洗おう!

- 外から帰ってきたとき
- ごはんを食べる前
- トイレの後
- 咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- 共有のものを触ったとき



●手洗いのポイント

①石けんをしっかりと泡立てる



③泡や汚れをしっかりと洗い流す



②手のすみずみまで洗う
(手のひら、手のこう、指と指の間、指先、
つめの先、手首など)



④せいけつなハンカチやタオルでふく



冬季環境衛生検査結果

環境衛生検査：12月18日（水）／3階教室／天気：晴れ

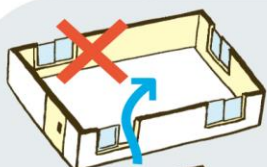
- エアコン使用。窓の一部開放。
- 温度、湿度・・・平均 19.6℃、31.9%
- 換気（二酸化炭素濃度）・・・適正
- 浮遊粉じん、気流・・・適正
- 照度（明るさ）・・・適正



すべての項目で良好な結果でした。引き続き、換気をしつつ、室温を保てるようにしましょう。

「CO2 モニター」を活用し、**1,000ppm を超えないように、窓の開け方を調整**してください。（空気の汚れの指標です）。寒さ対策として、防寒着の着用やひざかけ等の使用が認められています。

換気のポイント



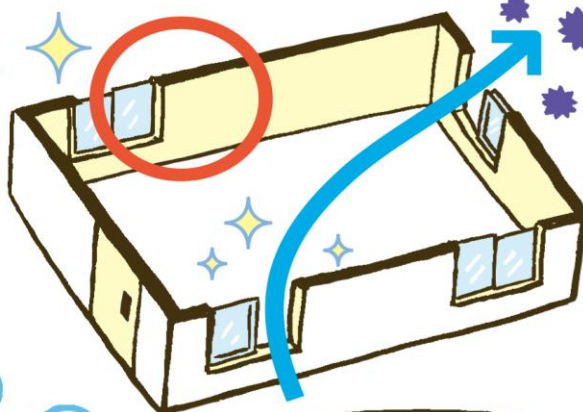
窓を1箇所開けたただけだと
うまく風が流れない
（風の入口と出口が必要）



2箇所でも同じ方向の窓だと
新鮮な空気があまり部屋の中を循環せず外に出ていく



2方向の窓を開けても
近い位置だと狭い範囲でしか
空気が循環せず非効率



2箇所、2方向、対角線上にある窓を開けると、部屋全体の空気を効率的に入れかえられます！

風が入りにくいときは
入口の窓は小さく開け、
出口を全開にするとよい

よい睡眠、とれていますか？

量



翌日、眠気を感じる場合は、
睡眠時間が足りていません。
個人差はありますが、
中高生では8～10時間の確保が
推奨されています。
（厚生労働省「健康づくりのための
睡眠ガイド」より）

質



やっている人は多そうですが、
寝る直前までスマホを見るのは
睡眠の質を下げる原因になります。
量（睡眠時間）が不足することにも
つながるので絶対にやめましょう。

リズム



睡眠と覚醒のリズムは
体内時計によって調節されています。
このリズムが乱れないよう
朝起きたら日の光を浴びる、
朝食をきちんと食べるなどして
体内時計を整えることが大切です。