

保健だより

厚木市立森の里中学校 保健室
平成26年1月10日

「あけましておめでとうございます」

先日の始業式の朝、昇降口の前で掃除をしていましたら、登校してきた人が立ち止まって「あけましておめでとうございます」と元気にあいさつしてくれました。取り込んでいたので、顔も見ずにあいさつも丁寧に返すことができませんでした。大変失礼しました。でも、背中であいさつしてくれた人の礼儀正しさと優雅さを感じ、とても嬉しく今年も頑張るぞという元気が湧いてきました。

さあ、3学期が始まります。新しい年が皆さんにとって素晴らしい年になりますように願っています。



ウイルスを寄せつけない対策を！

去年は、冬休み明けからインフルエンザが流行しました。今年はそうならないように、ウイルスを寄せつけない次のような対策を実践してみましょう。



教室の換気は 対角線上の窓と扉を開けて！

寒くなると窓を閉めたままになりがちですが、閉め切ったままにしていると皆さんの吐く息でCO₂濃度が高くなり、頭がぼんやりして集中力が低下したり、カゼのウイルスが充満して、ウイルスに感染しやすい状態になってしまいます。

休み時間には、教室の窓と扉を対角線上に3～5分間開けて空気をサーッと入れ換えましょう。

学校薬剤師さんによる教室の空気の検査が1日21日(火)の午前中に行われます。ちなみに去年はCO₂濃度が基準値より若干高いクラスがありました。今年は何のクラスもクリアするように換気に努めましょう。

寒さ対策、まず長ジャージで

体が冷えると免疫力がダウン

体の一部が冷えていると、そこで冷やされた血液が体の中心に戻るときに体全体を冷やしてしまうので、のどの粘膜やせん毛の働きが弱まり、風邪をひきやすくなります。体を温めるときには、外気にさらされている手と足も温めることが重要です。運動するときには、体が温まるまで、手袋、長靴下、長ジャージやウインドブレーカーなどを着用して、体を冷やさないようにすることが重要です。

手首、足首、えり首の
ガードがポイント！

