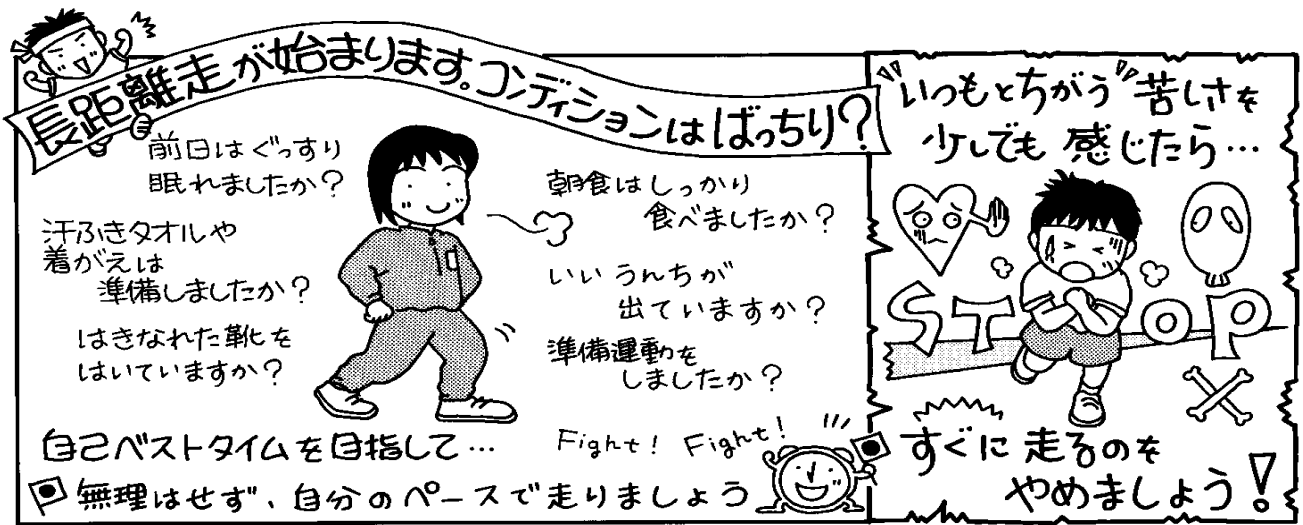
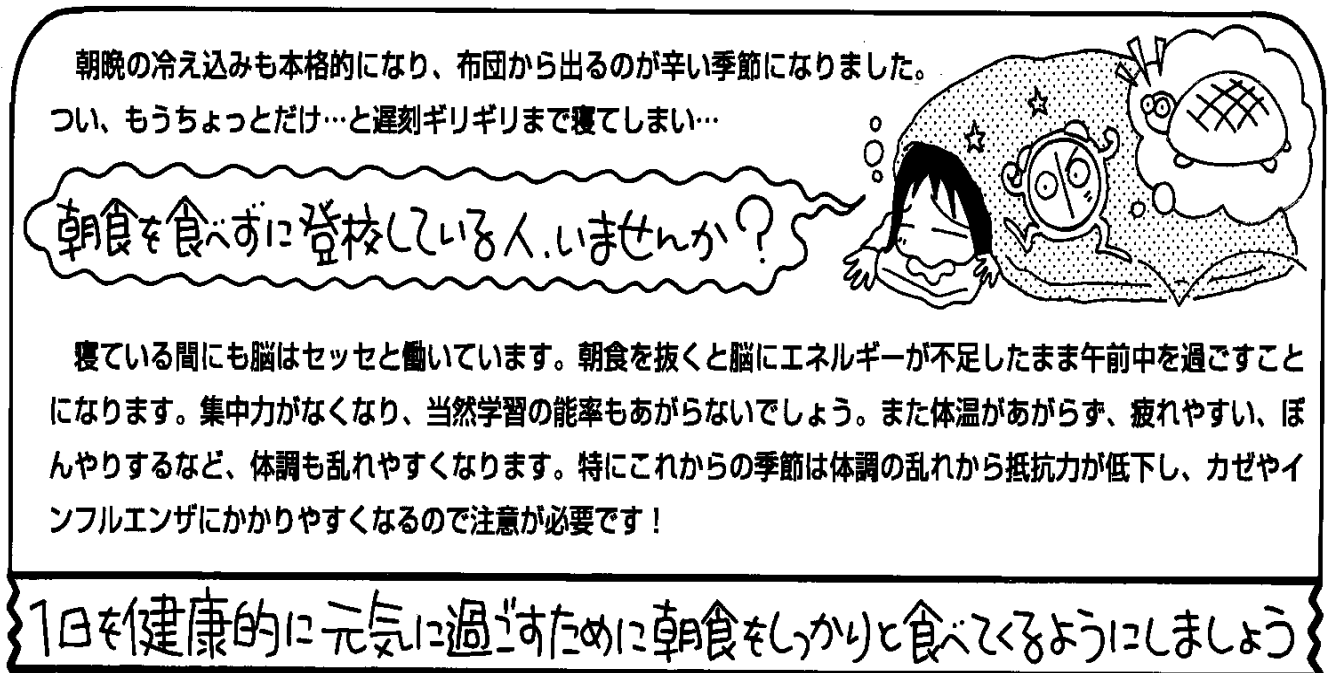


# ほけんだより

発刊 2018/1/12  
夢前高等学校保健室 1月号



2月2日のマラソン大会に向けて、いよいよ本格的に1・2年生は、長距離走の練習が始まります。マラソン大会前の健康相談が16日にあります。保健調査を提出した時と体調の変化がある人は保健室まで連絡してください。元々、持病のある人はもちろんですが、元気な人も体育のある前日は、早めに寝るようにして体調を整えておいてください。体調がすぐれない日は無理をせず、自分のペースで挑戦してください。ここ最近は雪が降り寒い日が続いています。しっかりと体を温めて、ストレッチをしっかりとしてから走るように心がけてください。



保健室に「体調が悪い」とやって来る生徒の半分くらいは、朝食抜きのまま登校してきているように思います。バナナ1本やヨーグルト1個でもいいので、朝食を食べて自己管理に心がけておいてください。

## 湿度を保ち、換気をしよう！

29年度は、兵庫県ではインフルエンザの流行の始まりが早かったのですが、夢前高校では2学期中には感染した人の報告がなく経過しました。しかし、3学期も始まり、「冬休み中に感染した」などと聞くこともあり、本校にも流行の兆しが見え始めました。一段と寒くなり、これからインフルエンザの流行がピークを迎えようとしています。今まで以上に、気を付けていきましょう。

インフルエンザや風邪のウイルスは、乾燥した所が大好きです。冬は、もともと空気が乾燥しています。その上に暖房をつけるとさらに、空気は汚れやすくなります。汚れた空気の中では、さらに頭痛がしたり、眠くなったりして集中力も無くなります。寒くても、1時間に1回換気をして、新鮮な空気を取り入れましょう。空気の入り口と出口になるように2か所開けるのがポイントです。また、湿度が保たれているとインフルエンザウイルスは増殖できにくくなります。部屋で加湿器を使用したり、加湿器がなければ、湿ったタオル等を室内に干すなど湿気を保つ工夫をしてみてください。

お家でも風邪やインフルエンザの予防に努めて、特に3年生は、高校で受ける最後の卒業考査をベストで乗り切ってください。

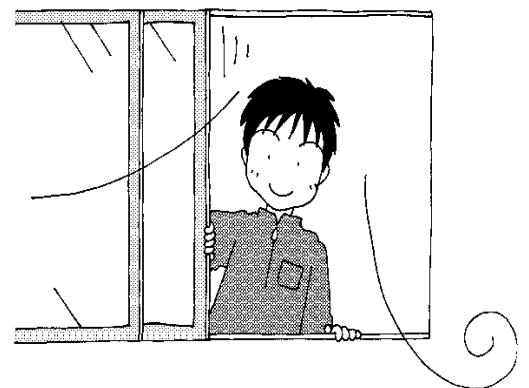


1回くしゃみをするとき空気中には100~300個のウイルスが漂います。体の中に1個のウイルスが入って、うがいなどが出来ていないと、体の中で、どんどん増殖します。1時間で100個に増えます。長い時間そのままだと…恐ろしいことになりますね。

手洗い・うがいや細めに水分補給に心がけて、風邪やインフルエンザのウイルスが体内への侵入を防ぐように予防しましょう！マスクは風邪をひいた時に咳がたくさん出ないようにするためにも、風邪をひかないための予防にも有効です。

## 空気検査（二酸化炭素）

19日には、学校薬剤師の牛尾先生が空気検査（二酸化炭素の測定）のため来校されます。（授業中に測定を行うクラスがあります。）毎年換気が出来ていないので、二酸化炭素の量はいつも多めです。（高校は比較的どこでも多めになりがちですが…）**基準値の倍になるクラスも！！**二酸化炭素が多い環境では、学習の効率も下がり、頭痛や眠気、吐き気や体のだるさなどを引き起こします。換気に心掛けましょう。



## 受診済み票をもったままの人はいないですか？

冬休みなどを利用して、内科の受診や眼科や歯科の治療が終わって、お医者さんから受診済み票をもらったのに提出できてない人はいませんか？

保健室で、聞くと「治療に行っているよ」と聞くわりには、用紙の提出が少ないような…。もらった人は、保健室か、担任の先生に提出してください。