

え が お

小美玉市立玉里中学校
保健室だより
令和3年1月7日

新しい年が始まり、気持ちを新たに生活しているのではないのでしょうか。今年のみなさんの目標は何ですか？目標に向けて、一步一步前に進んでほしいと思います。
今年も新型コロナウイルス感染拡大が心配ですが、今自分達にできることをやっていきましょう。



1月の保健目標 : かせ・インフルエンザ・新型コロナウイルスを予防しよう

今年も1年間、健康に過ごすために

一日3食、
栄養バランスの
よい食事をする



適度な運動をして
体力をつける



質のよい
睡眠を充分にとる
(寝る前のスマホは
やめよう!)



上手にストレスを
解消する
(心も元気に!)



感染症対策を心がける
(手洗い、マスク、部屋の換気など)



学校環境衛生検査の結果より

12月22日(火)に、学校薬剤師の田原先生が、教室の環境衛生検査をしてくださいました。二酸化炭素濃度は、常に換気をしているため、低い値でした。二酸化炭素濃度が高くなると、頭痛がしたり、頭がぼーとして集中力がなくなります。

照度は、黒板も机上也十分な明るさがありました。晴れている時はカーテンをしないと明るくなりすぎて、まぶしさを感じるので、カーテンを使用してほしいとのことでした。

室温・湿度も基準値内でしたが、寒さが厳しくなる1・2月は空気が乾燥するので、加湿器は常に使用してほしいとのことでした。



冬「だからこそ」起こる! 脱水

「脱水」とは、体から排出される水分の増加や摂取する水分量の不足によって、体内の水分が減少した状態をいいます。私たちの体にある水分のうち4~5%が失われると、めまいや疲労感など、脱水による症状が現れるとされています。



脱水は、夏だけではなく冬も起こります。冬は、空気の乾燥や暖房で体の水分量が少なくなることに加え、寒さのため積極的に水分を補給しようとはしなくなります。

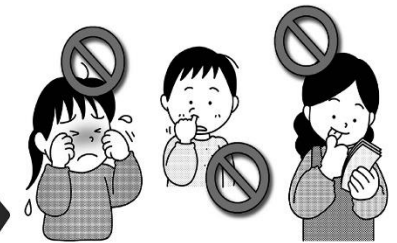
また、体調不良で発熱やおう吐、下痢が起こると、短時間で急激に水分が対外に排出され、脱水につながりやすいです。さらに、マスクをしていると、のどのかわきが分かりにくくなります。水分をとることは、のどのうるおい、かせ・インフルエンザや新型コロナウイルスの予防にもなります。冬でも、積極的に水分補給をしましょう。玉里中は、1年を通して、水筒持参がOKです。

油断大敵! うっかりしないで 感染症予防!



生活のあらゆる
ところにウイルスが...

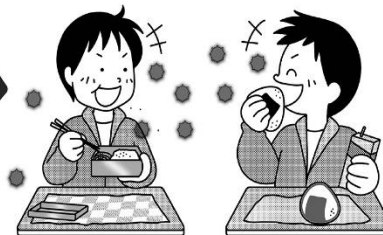
つい触ってしまう
目・鼻・口...



接触感染

たくさんあります! うっかり場面...

向かい合っ
ていなくても
近距離は
危険!



湯冷め



うたた寝