

ほけんだより

2020年1月31日
豊能町立吉川中学校
保健室 No. 7


もうすぐ2月になりますね。新年あけて早1カ月。今年の目標にむけてみんながんばっていることと思います。この1カ月はインフルエンザが猛威をふるい、3クラスが閉鎖されました。インフルエンザにかかった生徒は、ほぼ全員インフルエンザA型の診断を受けたため、これからインフルエンザB型が流行る可能性もあります。

今年は暖冬ではありますが、例年2月はインフルエンザが流行する時期です。今後もインフルエンザが疑われる症状がある人は無理をせず、早めの受診をしてください。なお、学級閉鎖中は保菌者が多い可能性もありますので、インフルエンザの流行を防ぐためにも、出歩くことは控えてください。

家族がインフルエンザにかかったら

気をつけたいアレコレ・・・

- ①感染している人が口をつけたお箸にはウイルスがついている可能性があります。取り分けておくか、大皿なら取り箸を使いましょう。
- ②感染者が鼻をかむと手にウイルスがつきます。その手で触るとウイルスを広めてしまうので、こまめに手を洗ってもらいましょう。鼻をかんだ紙は蓋つきのゴミ箱へ。
- ③自分自身もこまめに手洗いをしましょう。アルコールの手指消毒をプラスするのも良いですね。
- ④感染者の咳やくしゃみでウイルスが飛び散るので、感染者も自分自身もマスクをしましょう。マスクを外す際は必ずひもの部分を持つようにしましょう。



ウイルスは

こんなところに...

- ドアノブ
- 電気のスイッチ
- 階段の手すり
- スマホの画面
- パソコンのキーボード
- など

だから手洗い!

手についたウイルスが体内に入ってしまうよう、ごはんの前や外から帰ったときは手洗いを。




換気・元気

閉めきった部屋は...

- ごはんや汗のにおい
- 二酸化炭素
- ウイルスや細菌
- などがこもったまま

だから、換気!

- ・休み時間になったら5~10分換気する
- ・空気の通り道ができるよう、窓を2個所以上開ける




心と体はとてもなかよし

心は目に見えません。でも疲れてくると、「気がついて」とサインを送ります。

こんな体の症状には注意

- おなかが痛い
- 頭が痛い
- 食欲がない
- イライラする
- 眠れない
- だるい
- 落ち着かない
- 集中できない
- やる気がでない
- 人と会うのがめんどろ

うれしい、悲しい、悔しい、楽しい。みんなの毎日はいろいろな気持ちでいっぱい。どれも大切な気持ち。でももし体にサインが現れたときは、誰かに話してみてもいい。心が知らない間に元気をなくしているかもしれません。




どうして寒いと吐いた息が白くなるの?

温かい息と冷たい空気の温度差が20℃くらいあると、息の中の水蒸気が一気に冷やされて水滴になります。その水滴が、空気中をただよう小さなホコリなどを核にして集まり、白く見えるのです。

これは、空に浮かぶ雲ができる原理と同じです。吐いた息が雲と同じだと思っておもしろいですね。

さて、空気の中にあるのは、ホコリやチリだけでしょうか？ もちろん×です。カゼやインフルエンザのウイルス、この時期は花粉も飛んでいます。手洗いやうがい、マスクでしっかり予防したいですね。



受験に限らず、塾の試験や各種試験でも役に立つものばかりです！
忘れ物をせず、リラックスして試験にのぞみましょう！

受験当日 あると便利な持ち物チェック表

- ハンカチ
- ティッシュ
- カイロ
- マスク
- 雨具

受験会場の中では脱ぎ着できる服で暑さ・寒さを上手に調節しましょう。カゼをひいてしまわないよう、往復する間の防寒対策も忘れずに。みんなの笑顔が見られますように、保健室から応援しています。

