

保健だより

No.10 令和5年 2月 7日
倉敷市立黒崎中学校 保健室



あしたのためよ

寒い日が続いています。一般的には1月下旬から2月にかけて、1年の間で最も寒くなると言われています。寒さが厳しくなればそれだけ体調を崩しやすくなるので、これまで以上に防寒対策が必須です。
さらに、気温が低い状態は、感染症の原因であるウイルスにとっても好ましい環境です。毎日の手洗い・うがいや換気など、予防にもいっそう集中的に取り組んでいく必要があります。

感染症対策はこれまでも周知徹底を呼びかけてきました。「やらなくても大丈夫」「めんどくさくなった」というように“慣れ”が出ないように、いまいちど気を引き締めましょう！



「リフレーミング」してみましょう♪

物事を見る時の枠組み(フレーム)を変えて別の視点でとらえ直すことを「リフレーミング」と言います。リフレーミングを行えば、短所だと思っていたことも、長所ととらえ直すこともできます。

自分や周りの人の良いところを見落とさないように、ポジティブな見方もしてみませんか。



短所	見方を変えてみた例(長所)
△がんこ	→ ○意志が強い、自分を持っている
△落ち着きがない	→ ○活動的、元気がいい
△神経質	→ ○繊細、清潔、心配りができる

アレルギーを知ろう

花粉症

- 花粉が飛散する時期にだけくしゃみや鼻水、目のかゆみなどのアレルギー症状が出る病気。
- スギ花粉症の有病率は全国で38.8%と、約3人に1人が花粉症を有している。
- 中高生(10-19歳代)の有病率は49.5%と、2人に1人が発症している。



食物依存性運動誘発アナフィラキシー

- 『特定の食べ物』と『運動などの行為』の2つの条件がそろったときに生じる急性のアレルギー反応
- 小学生以下の子どもに限らず、中高生や大人でも起こる。

- ✓ 食後に運動したとき、じんましんや息苦しさなどが出たら、速やかに受診を！
- ✓ 今まで大丈夫だった食べ物で起こることもある！



空気検査しました！

寒さが厳しい日々が続き、換気がおっくうになる時期に入ってきました。そこで保健委員会では、各教室の空気検査を実施しました。

【期間】1月16日(月)～1月20日(金)の昼休み

【方法】CO₂チェッカーで二酸化炭素の濃度を計測し、換気ができているかどうかを調べる
※ 濃度は1,500ppm以下が望ましいとされている。

【結果】

	月	火	水	木	金
1A	937 ppm	812 ppm	822 ppm	822 ppm	841 ppm
2A	900 ppm	745 ppm	616 ppm	423 ppm	427 ppm
3A	1,012 ppm	444 ppm	951 ppm	1,137 ppm	943 ppm

どの学年も1,500ppmを下回り、換気を意識することができたようですね。給食中は全員がマスクを外した状態のため、より一層換気に注意しましょう。



これからも一人一人が意識して感染症を予防していきましょう！！

ちゃんと換気できてるかなあ…？

加湿器の掃除を怠ると…

カビや雑菌が発生

水垢がたまって性能が低下

悪臭



アレルギー性の肺炎を引き起こすことも…

※取扱説明書を見て、正しくお手入れをしましょう！

教室の乾燥を防ぐために加湿器を設置しています。

フィルターを清掃して衛生を保ちましょう！

裏面→生徒保健だより

