

1月 保健だより

令和7年1月8日

我孫子市立白山中学校
保健室



明けましておめでとうございます。新しい年をどんな気持ちで迎えましたか？
今年の干支・巳=へびは苦手な人も多い生き物ですが、古くから生命力の象徴とされ、神の使いとする地域もあります。欧米では医学や医療のシンボルで、国連の世界保健機関（WHO）のマークにもなっています。姿は苦手でも、その生命力にあやかって、けがや病気をせず、心身共に健康で過ごしたいものです。皆さんの毎日が充実した日々になるように、応援しています。



★昨年より欠席者が多い感染症は、この3つです。新型コロナウイルス感染症も注意が必要です。

<インフルエンザ>	<マイコプラズマ感染症>	<溶連菌感染症>
<ul style="list-style-type: none"> ・38℃を超える急激な発熱 ・強い倦怠感(だるさ) ・関節痛、筋肉痛 ・頭痛 	<ul style="list-style-type: none"> ・発熱、頭痛、体のだるさ ・しつこい咳が長く強く ・肺炎を起こす場合がある 	<ul style="list-style-type: none"> ・のどの痛み ・発熱 ・まれに体や手足に発疹が出る場合がある

続けよう！感染対策 ～正しい手洗いでできていますか？～

手洗いは、ココに注意！

<汚れが残しやすい場所>

- ・指の間
- ・手のしわ
- ・指先、爪の間
- ・親指
- ・手首

きれいなハンカチ・タオル 持ち歩いてる？

かぜ予防、食中毒予防に手洗いは欠かせません！せっかく洗っても持っているハンカチが汚れていたら無意味ですね。いつもきれいなハンカチをポケットに入れて持ち歩きましょう。

持っていない手、洗わないもん！
持ってるけど、いつのだったけ...
ハンカチがこぼれかばんの中だ...
自分のポケットに入れておけ

★ アルコールは手が水に濡れたまま使用しても、消毒の効果はありません。また、汚れた状態で使用すると、かえって汚れが手にくっついてしまいます。汚れを落としてしっかり拭いてから使用しましょう。

健康教育講演会のお知らせ

[日時] 2月7日(金)6校時
[対象] 1年生全員
[テーマ] 「将来にわたって健康でいるために」
～知っておきたい『カラダのふしぎとしくみ』～
[講師] 文京学院大学 保健医療技術学部 教授 樋口 桂 先生
★ 昨年に引き続き、『チコちゃんに叱られる』等TVでもお馴染みの樋口桂先生をお招きして、体の不思議と仕組みについて、実験を交えながら教えていただきます。

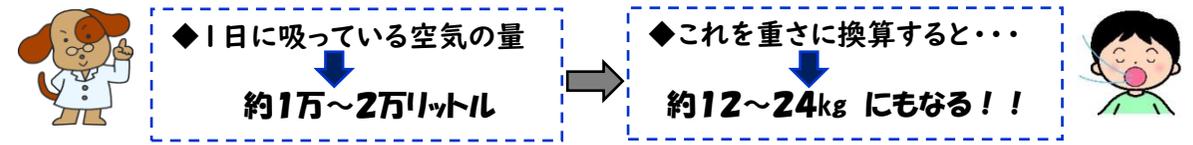
おもしろほけん教室 [今回のテーマ] 目には見えないものだから...

私たちは毎日、食べ物、飲み物、空気などの物質を口にしています。その中で、一番多く体の中に入ってくるものは何なのでしょう？ これらの重さの割合を調べた研究があります。まずは、この問題から考えてみましょう。

【問題】
右の円グラフは、1日に体の中に外から入ってくる食べ物、水、空気の重さの割合を示しています。さて、この中で一番重いもの(円グラフのA)は、何だと思いますか？

1. 食べ物 2. 水 3. 空気

【解答と解説】
私たちが食べたり飲んだりすることは、生きていく上で欠かせません。それと同じくらい、生きていくためには、空気を吸って酸素を取り入れなければなりません。実は、**正解は3の空気**です。**イが水、ウが食べ物**、その他は、空気中のチリやゴミ、皮膚から吸収される物質などです。



1日でこんなに多くの空気を吸っていたなんて、ビックリです。
私たちは体のことを考えて、食品添加物の入っていない食品を選んだり、水にも関心をもちます。では、空気には気を使っているのでしょうか？ 濁った水は飲まないと思いますが、汚れた空気を吸うことにはそれほど抵抗はないのではないのでしょうか。

注意 ★空気は目に見えないものなので、空気の汚れには、ついつい不注意になりがち

<p>◆二酸化炭素の増加 頭痛や吐き気の原因にもなる</p>	<p>◆ウイルスや細菌がただよう かぜやインフルエンザにかかりやすい</p>	<p>◆カビやダニの発生 アレルギーの原因になる</p>	<p>◆臭いがこもる 汗や食事の臭いがこもって、嫌な臭いになる</p>
------------------------------------	--	----------------------------------	---

再確認!! 換気の方法

授業中は、教室の上の窓を10～15cmくらい、対角線で開けておいてください。空気の通り道を作ることで、室温をあまり下げずに換気ができます。感染症の流行を防ぐために、ご協力をお願いします。

空気は人の体に入ってくるものの8割以上を占めます。汚れた空気を吸い込むと体調を崩す原因となるので、換気がとても大切です。目に見えないものだからこそ意識して、食べ物や飲み物の安全と同じように、教室の空気をきれいに保てるようにしましょう。