

ほけんだより 1月

2012. 1. 11
柏原中学校

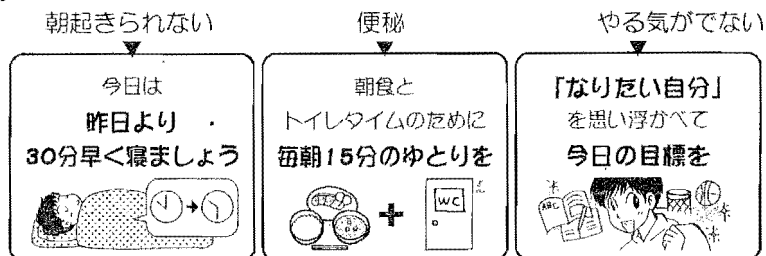


閉め切った教室の恐怖

閉め切った教室は、ほこり、チョークの粉、体臭、口臭、などで汚れてきます。

新しい年がスタートしましたが、1年間の目標は立てましたか？
1年は一日一日の積み重ねです。目標に向かって努力するとともに、心も体も健康に過ごせる習慣を身につけていきましょう。

冬休み明け よくある健康トラブル・・・解消法 早起早起



本格的な流行期

かぜ、インフルエンザ、感染性胃腸炎

いよいよ流行が心配な時期になりました。本校でも腹痛や吐き気で胃腸炎と思われる症状の人がでています。予防のために、こまめに手洗い、うがいをしましょう。



抵抗力や自然に治る力を高めるために、
睡眠・栄養をきちんととることが大切です

インフルエンザと診断されたら

インフルエンザと診断されたら、『出席停止』になります。通常の欠席にはなりませんのでお知らせください。熱が下がって2日間は休みます。無理をして学校へ行くことはさげましょう。



治りかけも大切に

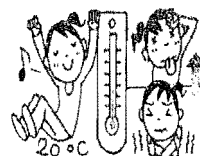
症状がおさまったからと、いきなり部活動の練習にフル参加したり、夜遅くまで起きていたりしないようにしましょう。かぜをぶり返すことになります。ようすをみながら、少しずつ元のペースにもどしましょう。

☆CO2(二酸化炭素)
みなさんの吐く息からどんどん出ています。頭がぼんやりして、集中力が低下してきます。

☆におい
多くの人や物から出るにおいで、いなや空気のおいがしてきます。

☆熱気
高すぎる室温は、頭がボーッして、あくびが出たり、眠くなったりしてきます。

☆乾燥
暖房機の使用により空気が乾燥してきます。するとウイルスが飛び回り感染しやすくなります。



☆ウイルス・細菌
閉め切った教室は、かぜウイルスにとって天国になっています。机の上や空気中を飛び回り次から次ぎへとうつっていきます。

快適な教室

1時間に1回は窓を開けよう！

温度 18~20℃
湿度 50~60%

教室にある温度計をみて、基準より温度が高すぎたり、湿度が低すぎたりしたら窓を開けましょう。

厚生委員の人を中心に窓開けをしてください。

