

# ほけんだより 1月

1月号  
登米総合産業高校  
保健室

## こまめな換気をよろしくお願いします



よく「換気」は感染症を防ぐために大切だと言われますが、感染症対策の他にも様々な効果があります。

換気をしないと…

### ①感染症にかかりやすい

空気中にウイルスが残ったままの状態となっているため、感染しやすくなる。



### ②体調不良になる

空気中の二酸化炭素の量が多くなることで、頭痛・吐き気・息苦しさが現れる。



### ③アレルギーの発症

空気中のホコリなどを吸い込んでアレルギーを発症する恐れがある。



### ＜効果的な換気方法＞

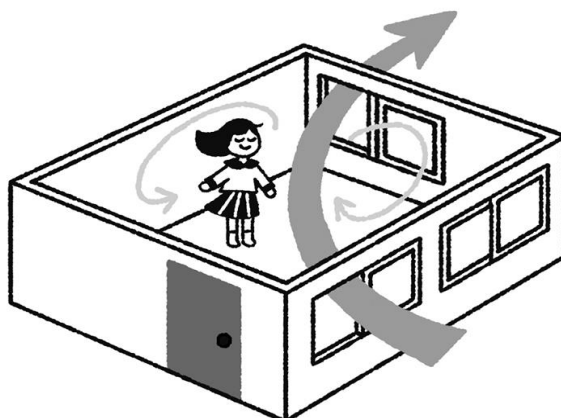
- ・ 30分に1回、数分間の換気を行う。
- ・ 対角線の2方向の窓を開ける。
- ・ 窓を開ける幅は、10～20 cm程度。



### 暖房の温度設定は大丈夫？

室内の温度の目安は  
18～28℃です。

### 換気のポイントは



2か所・2方向・対角線

まだまだインフルエンザに  
注意が必要です！



## 1 2月の保健室来室状況

	1年		2年		3年		全校		
	男	女	男	女	男	女	男	女	計
内科	54	16	42	34	20	8	116	58	174
外科	7	2	2	1	15	10	24	13	37
相談	0	0	0	2	0	2	0	4	4
計	61	18	44	37	35	20	140	75	215

12月は校内でインフルエンザが流行したため、頭痛、咳・痰、倦怠感（だるさ）の症状が多くありました。



## 冬は湿度管理に注意しよう!

部屋の湿度を意識したことがありますか？

実は、湿度のコントロールは、インフルエンザやかぜなど感染症対策の基本の一つです。なぜなら、こうした感染症のウイルスは、湿度が低い環境を好むため、空気が乾い

ている空間では活発になってしまうからです。

湿度の目安はおよそ50%（40～60%）です。電化製品の加湿器のほか、水を吸い上げる紙製品の加湿グッズなどを上手に使って、部屋の湿度に気をつけましょう。濡れタ



オルを部屋に干すのも、おすすめです。

さまざまな工夫で、この冬を元気に乗り切りましょう!

※『健康教室 1月号』（東山書房）よりダウンロードしたものです。

## カウンセリング

今後のカウンセラー来校日

【2月6日(火)】【2月27日(火)】

カウンセリングを受けるには、予約が必要です。

希望する場合は、担任の先生、体育科の秋山賢悦先生又は、保健室までお知らせください。

今年度は残り2回となりました。



## 保護者の皆様へ（日本スポーツ振興センターの手続きについて）

学校管理下で怪我をして病院を受診した場合は、日本スポーツ振興センターへ申請することで災害共済給付金を受け取ることができます。（ただし、医療費総額5000円以上のものに限りです。）

今年度申請を希望された中で、必要書類の提出が済んでおらず、保健室で申請手続きを進められていない案件が複数ございます。災害発生から2年以内であれば卒業後に申請することもできますが、手続きのために来校していただくか、書類を郵送していただくことになります。3年生は、可能であれば今年度中に必要書類の御提出をよろしくお願いいたします。

なお、センターへの申請が不要の場合、保健室にその旨をお伝えいただけますと幸いです。

どうぞよろしくお願いいたします。