

# ほけんだより 1月

1月号  
登米総合産業高校  
保健室

## 換気のご協力をよろしく申し上げます

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

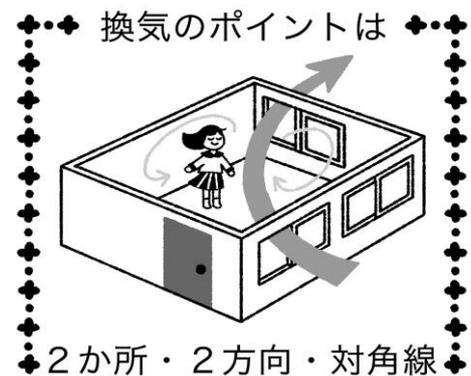
空気中のホコリなどを吸い込んでアレルギーを発症する恐れがある。



このような状態にならずに健康を維持するためには、こまめな換気が必要です！  
換気のポイントを抑えて、健康管理に役立てましょう。

#### 〈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。



### 寒さ対策も忘れずに！

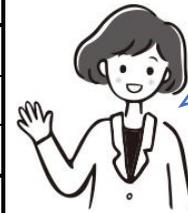
換気をすれば、冷たい空気が室内に入ってくるため、もちろん寒くなります。

ウイルスなどを外に出すために換気をしますが、十分な寒さ対策ができていないと、身体が冷えることで免疫力が低下して風邪を引く可能性があります。

上着やブランケットなどで、うまく調節しましょう。

# 12月の保健室利用状況

	1年		2年		3年		全校		
	男	女	男	女	男	女	男	女	計
内科	19	15	30	4	5	11	54	30	84
外科	5	9	10	4	3	1	18	14	32
相談	1	7	1			1	2	8	10
計	25	31	41	8	8	13	74	52	126



頭痛や吐き気の症状が多かったです。

## 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。

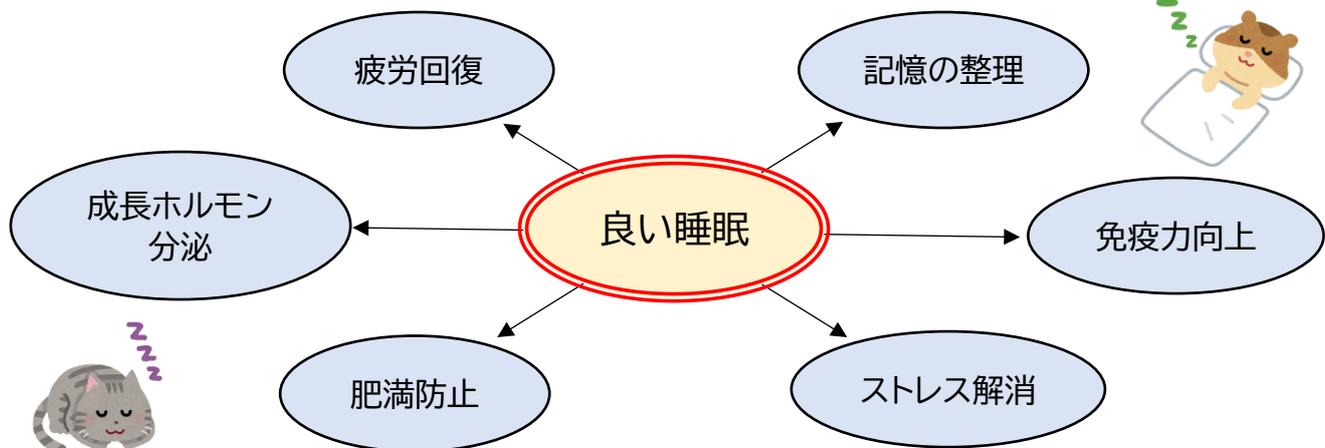
さまざまな工夫で、この冬を元気に乗り切りましょう!

※『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。

## 十分な睡眠を取れていますか？

保健室では、休養する生徒の皆さんに保健室利用カードを記入してもらっています。その中には、前日の睡眠時間を記入する所がありますが、それを見ると十分な睡眠時間を確保できていない人が多くいます。

睡眠不足は体調不良につながるので、夜更かしはせず、しっかり寝ましょう!



### ～睡眠の質を向上させるためにできること～

- ・就寝前のスマホやパソコンの利用は控える
- ・起床後は太陽の光を浴びる
- ・就寝前にカフェインをとらない
- ・起床時間と就寝時間は一定にする など