

保健だより

平成30年1月10日

下妻中学校 保健室



いよいよ、下妻市でもインフルエンザの流行が始まりました！

2学期終業式頃から、本校でもインフルエンザにかかる人が増え始め、冬休み中にかかった人も何人かいたようです。現在、出席停止となっているのは全校で2人ですが、これからA型B型ともに流行することが予想されます。石けんによる丁寧な手洗いとうがいはもちろんのこと、朝起きた時に体調が悪いと思った時は、**熱を測ってみる・マスクをする・無理をして登校しない**など、自分の体を大事にするのと同時に、家族や友達に移さないよう考えて行動するようにしましょう。

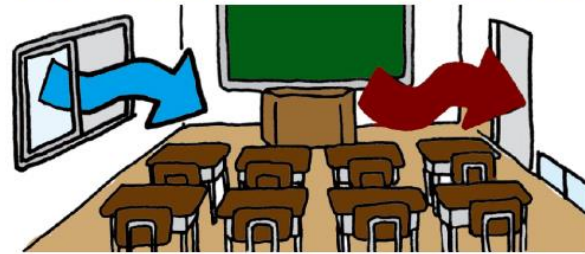


人が集まる場所は要注意！ 空気のごれと二酸化炭素

大勢の人が集まる、電車の中や教室では、二酸化炭素の濃度が高まります。すると、呼吸数・脈拍数の増加、頭痛、めまいなどの症状があらわれてきます。また、そのような場所では気温や湿度が上昇し、ちりやほこり、細菌などが増えています。



教室の上手な換気のしかた



- 1時間に3～5回を目安に定期的に行いましょう。
- 窓は2カ所開けて、風の通り道をつくってあげましょう。
- 廊下側の小窓なども開けましょう。

12月に、保健委員の2・3年生と一緒にミニ保健指導を行いました！

～2年生：手洗い～



※白っぽく見える所は、蛍光クリーム（＝汚れ）が落ちていない所

～1年生：歯磨き～



- 汚れに見立てた蛍光クリームを手に塗り、隣の人同士で分かれて水洗いと石けん洗いをした後、ブラックライトを当ててその落ち方を比べました。
- 水洗いでは全く落ちず、石けんで洗ってもまだ少し汚れが残っていました。
- 石けんで丁寧に（30秒以上）洗うことで、汚れと一緒にウイルスを落としましょう。

- 中学生では、むし歯予防のためだけでなく、歯周病予防のためにも丁寧な歯磨きが重要という話をしました。
- 給食後の歯磨きの後、歯垢の染め出しをして、磨き残しのチェックをしました。
- 自分ではよく磨いたつもりでも、歯と歯の間や歯と歯茎の間に汚れが残っていてびっくりしていました。