

ほげん祭り11月

令和元年11月29日
札幌市立新川中学校
保健室

今週、市内の小中学校では、インフルエンザによる学級閉鎖を行っている学校が、日に日に増えていました。高等学校でも、インフルエンザのため学年閉鎖を行っている学校があります。新川中学校でも、今週、インフルエンザの報告がありました。インフルエンザの流行が、例年よりも早いため、流行期間も長くなることが予想されます。

この週末は、かぜ・インフルエンザの予防を心がけて過ごしてください。

登下校の様子をみると、コートと冬靴の準備は、よいようですが、手袋を忘れがち。ポケットに手を入れて歩いている人が多いです。冬の小物（手袋、マフラー、足首の见えない靴下、帽子など）を忘れずに身につけると防寒になりますね。身体の冷えは、体調を崩す原因になることがあるのでかぜ予防対策に、「防寒」も忘れずに！



かぜやインフルエンザの流行に備えて、免疫力を高めておこう!!!



ウイルスや細菌を /

やっつける 全身免疫

体の中にウイルスや細菌が侵入してきたら、全身免疫の出番です。免疫細胞たちが全身を回って、ウイルスや細菌を攻撃します。



↑免疫細胞

免疫細胞を **元気** にして
免疫力を高めよう

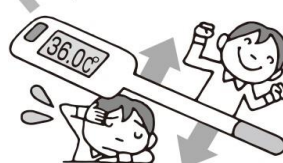
免疫細胞のほとんどは白血球の中にあります。免疫細胞の働きを活発にするためのポイントは3つ。 **食事・体温・ストレス**

バランスよく
食べよう



とくにたんぱく質やビタミン、ミネラルは免疫細胞を産生し、活動を活性化します。

平熱を
36度以上に
保とう



平熱が36度より低いと血流が悪くなり、免疫力が下がると言われます。

ストレスを
発散しよう



ストレスが続き自律神経のバランスが乱れると、免疫力が下がると言われます。

11月13日 学校環境検査（教室の空気）がありました！！



検査者：学校薬剤師 志賀隆博先生

検査日：2019年11月13日水曜日 5校時

天候：晴天 外気温：12℃

3年1組教室内 (判定基準)

室温：25.5℃ (10℃以上、30℃以下)

湿度：38% (30%以上、80%以下)

二酸化炭素： 授業開始 1,100ppm

15分後 1,200ppm ↑

廊下側ドア開放30分後 1,000ppm ↓

授業終了5分前 800ppm ↓

(1,500ppm以下)



<検査を終えて（志賀先生より）>

授業開始後二酸化炭素濃度が少しずつ高くなりましたが、廊下側の前方ドアを開放することで、教室の空気環境を保つことができていました。

これからの時期は、休み時間などに5分でもよいので、窓、ドアを開放して換気されると良いでしょう。

○中学生の健康話題

冬本番を迎えたこの頃、4時間目終わりごろに、

顔を真っ赤にして、「頭がぼーっとします。」と保健室に来る生徒がたまにいます。

保健室で、熱を測りながら聞くことは、

- 1 「家族やお友達にインフルエンザの人はいませんか？」
インフルエンザの潜伏期間は1～3日。急に高熱を出すことが多くあります。頭痛や寒気を感じる人が多いようです。

平熱であれば、

- 2 「席はどこでしたか？」

新川中学校の教室は、日差しがよく入り、日没近くまで西日もしっかり入ります。天気の良い日は、カーテンを閉めて、日差しを防ぐことができますが、うっかり、カーテンを閉め忘れ、近くに暖房のある席だと、熱すぎて、先ほどのように、「頭がぼーっと」してしまうことがあります。

- 3 「登校してから、お水を飲みましたか？」

寒い冬は、汗をかかないので水分を取ることを忘れがちですが、冬の空気は乾燥しています。また、室内は、暖房が入り乾燥しがちです。体育の後も、夏のように水分補給を気にしないで過ごしていると、水分が不足し、脱水のような状態になることもあります。

かぜや、インフルエンザの心配な季節ですが、環境を整えたり、自分の身体を気にかけることも、予防につながります。予防は、毎日続けることで効果が期待できます。

