

保健だより 11月



令和6年度
埼玉県立北本高等学校
保健室



最近、体調を崩して保健室を利用する生徒が増えてきました。1日の中でも気温の変化が激しい日もありますので、衣服で調節できる用意をしておきましょう。

また、高熱や症状が続くときは市販薬で対応するのではなく一度病院を受診して、自分の症状にあった薬を処方してもらってください。そして診断された病名が以下の場合は、出席停止となり欠席とはなりません。学校に連絡をして医者から指示された期間は自宅でゆっくり休養してください。

感染症を予防しよう



せせエチケットを守っていますか？



インフルエンザ・新型コロナ・感染性胃腸炎・
マイコプラズマ肺炎・溶連菌感染症など
医師から登校してはいけないと指示された病気

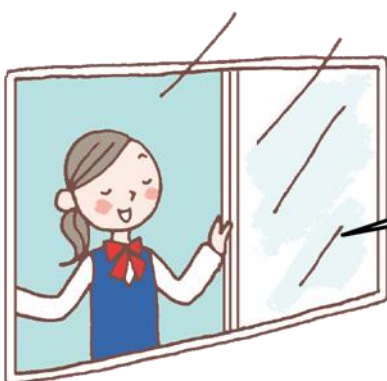
換気をして、酸素欠乏症や かぜを予防しよう！

人の吸気には0.03%、呼気には4.0%の二酸化炭素が含まれていて、密閉された部屋に人が何人かいれば時間の経過とともに二酸化炭素が増加し、酸素が減少します。すると、室内では頭痛、生あくび、吐き気、めまい、集中力の低下などが見られるようになります。

感染症の原因ウイルスは咳やくしゃみの飛沫に含まれ、それを他の人が吸い込むことで感染が広がります。またウイルスは乾燥した環境を好むので、暖房を使用する時も換気が必要になります。

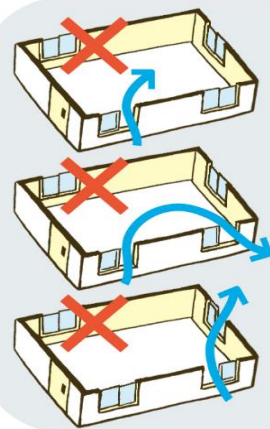


汚れた室内の空気を
換気でスッキリ！



寒い空気を入れたくない、と思う人もいるかもしれませんが、換気は「酸素不足による体への影響をなくす」「かぜなどの集団感染を防ぐ」ために必要です。教室では「1時間に5～10分窓を開ける」を実行しましょう！

いい(11)くう(9)き
11月9日は換気の日
換気のポイントは？

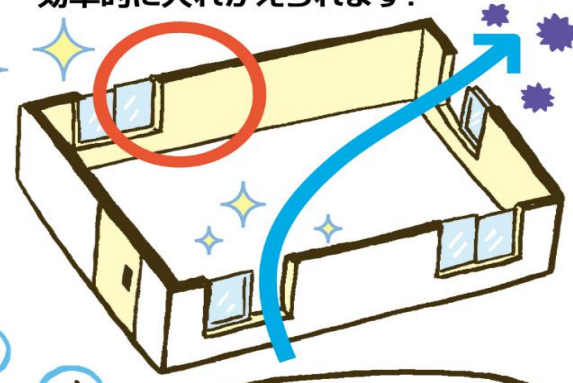


窓を1箇所開けただけだと
 うまく風が流れない
 (風の入口と出口が必要)

2箇所でも同じ方向の窓だと
 新鮮な空気があまり部屋の
 中を循環せず外に出ていく

2方向の窓を開けても
 近い位置だと狭い範囲でしか
 空気が循環せず非効率

2箇所、2方向、対角線上にある
 窓を開けると、部屋全体の空気を
 効率的に入れかえられます!



風が入りにくいときは
 入口の窓は小さく開け、
 出口を全開にするとよい



気象病

【気象病とは】
 天気(気圧や気温、湿度など)の変化が原因で起こる
 体調不良のことです。

予防するためには

耳のマッサージをして血行をよくする



耳を軽くつまんで
 上・下・横に引っ張る



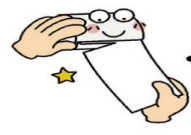
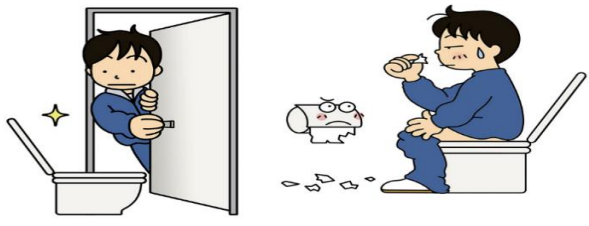
手のひらで耳全体を
 覆って後ろ方向に回す

バランスの良い食事、十分な睡眠、
 適度な運動など規則正しい生活をして
 自律神経を整える



どんなときに症状が出やすいのか把握しておく
 (天気と体調の変化について記録しておくとうい)

そのトイレ、
 だれがそうじしてる？



汚してしまったら
 ペーパーでサッと
 ふきとっておきましょう
 次の人も
 気持ちよく使えるように...

**WORLD
 TOILET
 DAY
 19 NOVEMBER**

11月19日は
 世界トイレの日

