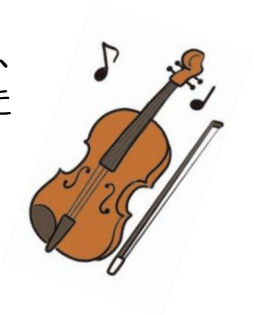
ほけんだより 11月

石神井西中学校
保健室
11月16日発行

感染症シーズン到来

朝晩の気温が下がり、空気も冷たく乾燥する季節になってきました。温かい飲み物が恋しくなりますね。

気温と湿度が下がると、感染症が流行する傾向があります。10月ころから、西中でもポツポツとインフルエンザやマイコプラズマなどの感染症に罹った生徒がいましたが、幸い大きな流行にはなりませんでした。



季節の変わり目である 11 月は、冬の感染症の流行にそなえて栄養・運動・睡眠など不足にならないように整える大切な期間です。ぜひ自分の生活を見直してみてください。

11月8日はいい歯の日



最近の研究では、歯周病が糖尿病の悪化、心筋梗塞、脳梗塞などと関連があるのではとも言われています。「いい歯でいる」ことが全身の健康を作ることにもつながるのですね！

11月10日はいいトイレの日

最近、お店のトイレに入ると「トイレをきれいに使ってくださりありがとうございます」というような張り紙が貼られているのをよく見かけます。初めてトイレをお借りする場所なのに、しかもまだ使ってもいないのに感謝の言葉を言われると、なんだか後ろめたいような、くすぐったい気持ちになります。これは心理学で「前提挿入」といわれるもので「まだ発生していないことをすでに発生したという前提にして相手にさりげなく伝えることで、期待通りの行動をもたらす」効果を得るためのようです。確かに「トイレを汚すな」と命令口調で書かれた張り紙よりも、皆でキレイにしておかなくては！という気持ちになりやすいですね。



学校のトイレは皆で使う大切な場所です。トイレの清潔は感染症の蔓延予防につながります。一人ひとりが意識して、トイレをきれいに使おう、汚さないようにしよう、汚れたら綺麗にしよう、という心がけを大切にし、「今日もきれいに使えるトイレ」を目指しましょう。

教室環境を整えよう

11月11日の各種委員会の時間に、保健委員会では感染症対策の話をしました。これからの寒くなるシーズンに向けて、どうすればクラスで感染が蔓延しにくくなるかを話しました。



インフルエンザや風邪のウイルスは、低温・低湿度で活性化するものが多いです。また、湿度が低いとヒトの喉や肌が乾燥しやすくなり、傷つきやすくなります。このような状況を防ぐため、教室では空気清浄機（加湿器）をつけて湿度を上げましょう。一般的には４０～６０％に保つのが快適に過ごせる湿度といわれています。

また、コロナ禍での教訓で学んだこととして、「密」は感染を拡大させます。休み時間には教室の空気を換気し、風通しをよくしましょう。エアコンをつけているとつい閉めっぱなしになりがちですが、１時間で教室の二酸化炭素濃度はかなり上がります。頭がボーっとする原因にもなるので、少しの隙間でもよいから空気の入れ替えをするようにしてください。保健委員さんからの声掛けもよく聞いてくださいね。