

# えがお

心身ともに健康になろう！  
八坂中学校 保健室  
保健だより  
令和5年12月1日



12月になり、寒さが本番を迎え、風邪の流行期に入ります。気を引き締めて予防していきましょう。

また、年末年始を元気に迎えられるよう、生活リズムに気をつけて生活しましょう。楽しい冬休みとなるよう羽目を外さず、健康第一で過ごせるようにしたいですね。

## 12月の保健目標 感染症を予防しよう！

感染症予防対策の一つに「換気」があります。感染症予防においては、ウイルスを同じ場所に留まらせないということが大切です。また、学習環境の面からは、教室を閉め切りのままでいると、二酸化炭素濃度が上がり、そのため、脳に酸素が不足するため頭痛が起きたり眠くなったりしてしまいます。学習環境を整える意味でも、換気をすることは大切なのです。

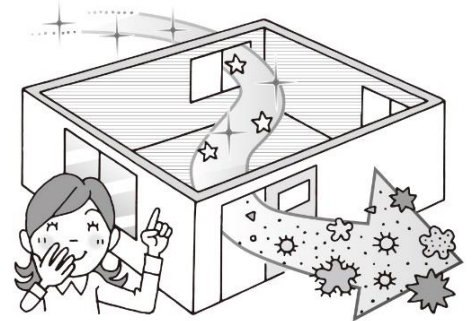
換気のポイントは「空気の通り道を長く作ること」。部屋の対角線上にある窓やドアを開けると空気の通り道を長く作ることができ、効率よく換気ができます。また、閉め切りにせず、常時、窓やドアを20センチ程度開けておくと換気することができます。休み時間にはドアや窓をしっかりと開けて換気するようにしましょう。

感染症予防のためには、二酸化炭素濃度が1000ppmを超えないよう教室の環境を整えましょう。

### 換気のやり方

空気の「入口」と「出口」ができるように2カ所以上の窓を開けましょう。

また、部屋の対角線の窓を開けると空気の通り道ができて効果的です。



また、ウイルスは温度が低く乾燥した空気中で活性化します。そして、空気中を漂い、口や鼻から体内に侵入します。

冬の空気は気温が低く乾燥しているため、風邪のウイルスにとっては最高の環境となります。

☆保健委員会では、12月から教室の湿度が下がりすぎないように、感染症を予防するためにペーパータオルを使った「加湿器」を教室に設置します。ぶつかってしまうと水がこぼれてしまうので、注意しましょう。



# ～学校保健委員会がありました～

11月9日(木)に学校保健委員会が開催されました。学校医の先生方、保護者の方々、校長先生、副校長先生、栄養士、養護教諭が出席し、八坂中の生徒の健康実態や来室の記録などの結果を基に話し合いをしました。委員会の様子を一部紹介します。

## <健康診断の結果より>

### ○身体計測について

全体的に区や全国の平均を下回っており、小柄。2年男子のみ身長体重共に上回っている。

昨年度から引き続き、2年男子の視力の低さが目立つ。

### ○保健室の来室記録について

保健室の「利用の決まり」をきちんと守っている。自分の体調管理について振り返り、「自分の体は自分で守る」ことができるよう、一緒に考えるようにしている。

来室数としては女子よりも男子の来室数が多い。曜日別では火曜日の来室数が多かった。

## <給食について>

残食率は全体的に少ない。本校では食べ残したものをカウンターまで届けることになっており、その際に「ごちそうさまでした。おいしかったです。」「残してしまつてすみません。」などの挨拶があり、調理員さんとのコミュニケーションの場になっている。



## <学校医の先生方より>

(眼科:三輪先生)八坂中学校は眼位異常が非常に少ない。視力低下は24.25歳までは進むので、今は問題がなくても悪くなることもある。スマホの使い方には注意が必要。

発熱があり、目やにや充血がある場合は眼科を受診する必要がある。(学校感染症の可能性があるので)

(歯科:中山先生)八坂中学校はむし歯が少なく、非常によい。昔よりも歯医者が増え、予防歯科を行う歯科医院も増えており、環境もよい。

☆保健室前に資料の一部を掲示しています。ぜひ、ご覧ください!!

## ××××はっきりと断る勇気を持つ!! ××××

冬休みになると、家族や親戚、友達と集まり過ごす機会も多いと思います。そんな時に欠かせないのが、おいしい食べ物と飲み物ですが、解放感も手伝って、アルコールを口にしてしまう可能性が高い場面でもあります。

未成年者の飲酒が法律で禁じられていることはご存知の通りです。では、なぜ規制されているのでしょうか?

### アルコール摂取の害

- その1 急性アルコール中毒になりやすい。
- その2 脳や肝臓をはじめとする臓器に障害を起こしやすい。
- その3 記憶力・判断力・学習能力の低下を招きやすい。



さらに、お酒を飲み始める年齢が低いほど、アルコール依存症に陥りやすいことも分かっています。成長過程にある皆さんの年代では、心身への影響が成人よりも大きくなってしまいます。

また、大人からお酒をすすめられるケースもよく聞きます。断りづらい…でも、その場の雰囲気や流されずに自分の健康を守るために、しっかりと判断・行動できるようになってほしいと思います。