

ほけんだより

岡山市立福南中学校

令和5年1月

月目標

「換気をして感染症予防に努めよう」

あけましておめでとうございます

あなたは新しい年をどんな年にしたいですか？勉強、運動、趣味や特技の上達を願っている人も多いでしょう。ぜひ、さらなる成長の1年になるといいですね。全力で取り組むための土台として、心身の健康は欠かせません。

保健室では今年もみなさんの健康な毎日を願い、サポートしていけたらと思っています。

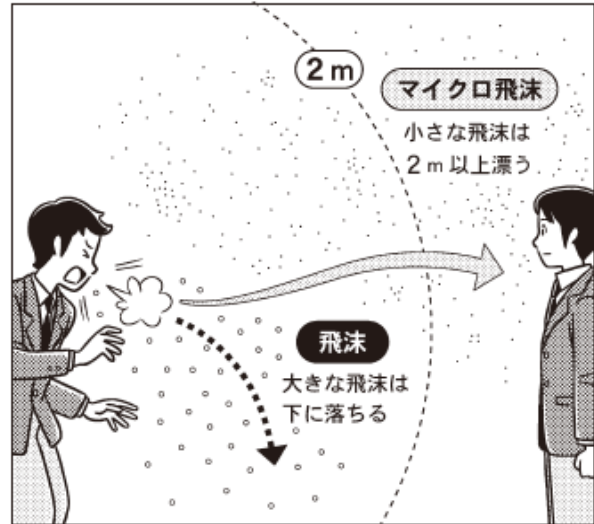


感染症対策！換気のポイント

大きな飛沫とマイクロ飛沫

せきやくしゃみ、会話などをするとき、マスクをしない状態では、口からはさまざまな大きさの飛沫が飛びます。大きな飛沫はすぐに落下しますが、5ミクロン(0.005mm)未満の小さな飛沫の粒子(マイクロ飛沫)は、換気が悪い密閉空間では、数分~数十分も空中を漂い、また遠くまで浮遊します。

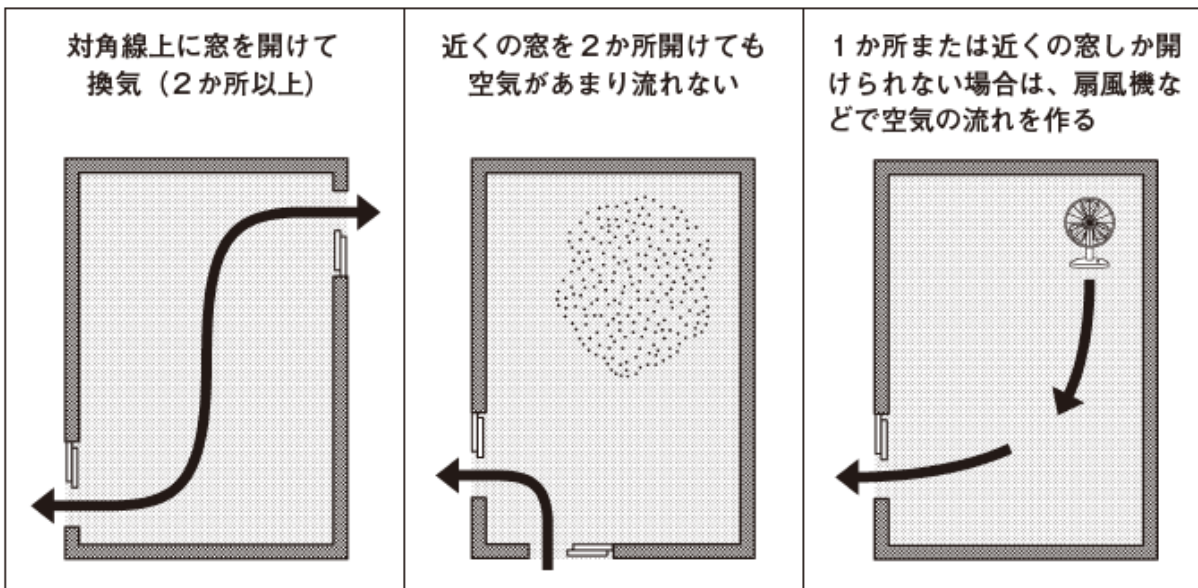
こうしたマイクロ飛沫対策として、部屋の換気を十分に行うことが重要です。



効果的な換気の方法

効果的な換気の方法は、2か所以上の窓を開けて、空気の通り道を作ることです。対角線上にある窓を開けるとより効果的です。2か所といっても、近いところの窓を2か所開けるだけだと、狭い範囲しか換気できず、空気の流れが悪い部分ができます。

窓を1か所しか開けられない場合は、扇風機やサーキュレーターなどを使って、空気の流れを作ると、効果的に換気をすることができます。



指導/京都工芸繊維大学 機械工学系 教授 山川 勝史 先生

©少年写真新聞社 中学保健ニュース第1864号付録

♡二酸化炭素濃度測定器を各教室に置いています。1000ppmを目安に換気をしましょう。

感染症を予防するため、またスッキリきれいな空気の中で勉強するため、活用してくださいね。

～冬の感染症にも負けないで！～

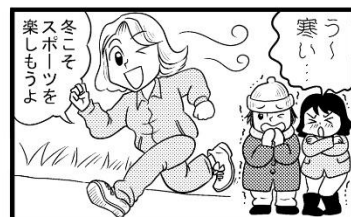
12月中旬に、「岡山市内の小学校でインフルエンザによる学級閉鎖」の報道があったのを覚えていますか？この2年ほど影を潜めていたインフルエンザ。その突然の再登場に「こんなに『マスク・換気・手洗いや消毒・密の回避』が一般的になっているのに、感染が広がってしまうんだ！？」と、ビックリしました。

日本では今「新型コロナウイルス感染症の第8波」とも言われています。コロナ、インフルエンザ、ノロなどのウイルスによる感染症に負けないようにする基本は、上にも書いた『マスク・換気・手洗いや消毒・密の回避』に加え『自分自身の免疫力をしっかりと保つ・高めること』です。

そのために大切なのは、

- ◎しっかり睡眠をとること
- ◎バランスの良い食事をとること
- ◎適度に体を動かすこと

これらは、冬休み明けの心身を整えることにもつながりますし、3年生にとっては、いよいよ始まる受験シーズンを乗り越える原動力にもなるはず。今一度、生活を見直してみましよう。応援しています。

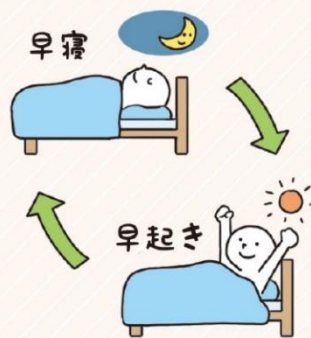


それぞれの道をめざす...

自分の力を **引き出す** ために

試験・面接に備えて

「時間が惜しい」「静かで集中できる」などの理由で、深夜まで勉強している人も多いと思いますが、試験や面接は朝（午前中）から実施されることが多いです。夜型の生活でそのまま過ごしていると、当日起きられずに遅刻する危険も...?! 本番を想定して、生活リズムを朝型に切り替えていくことが重要です。



体調管理を最優先に

『十分な睡眠』『栄養バランスのとれた食事』『適度な運動』は、生活すべての基本。加えていまの時季は、かぜ・インフルエンザなど感染症の予防も必須です。手洗い、マスク、人混みを避けるなど「うつらない」ための行動を実行して、心身ともに健康な状態をキープしましょう。

焦る気持ち、不安が先に立つこともあるでしょう。でも、みなさんが準備し、積み上げてきた実力で、道を切り開いていけるはず。そのためにも、万全の体調で臨むことが欠かせないのです。