

ほけんだより

1月

令和7年1月17日発行
江戸川区立二之江中学校

校長 茅原 直樹
養護教諭 ○○ ○○

3学期が始まって2週間が経とうとしています。寒さが本格化し、空気も乾燥していてインフルエンザなどの感染症が心配な季節です。手洗いや換気などをしたり、生活リズムを整えたりして感染症に負けない体をつくりましょう。新型コロナウイルスのように発熱しなくても、喉が痛い、頭が痛い、だるさがある、咳がひどいなどの場合には観戦もあり得るので十分気を付けましょう。

寒くても換気しよう

換気をしないと…!

体調不良になりやすい

空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。



感染症にかかりやすくなる

ウイルスが空気中に漂ったままになります。カゼなどの感染症を引き起こしやすくなります。



アレルギーを発症するかも

ホコリやダニ、カビなどがたまると、吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。



換気のポイントは“空気の流れ”



1月9日に学校薬剤師の先生が来校し、2教室で教室空気検査を行いました。学校保健安全法に基づく学校環境衛生基準では、教室の二酸化炭素は1500ppm以下であることが望ましいとされています。今回の空気検査では、教室の対角線上の窓とドアを開けて換気をしていた教室の二酸化炭素濃度が1000ppmであったことに対し、窓もドアも閉まっていた教室では2000ppmという結果でした。

冬も脱水に気をつけよう

「脱水」は汗をかきやすい夏に起こるものというイメージがありますが、実は冬でも「脱水」は起こります。なぜなら、冬の空気は夏よりも乾燥しているからです。体の中の水分は、汗や尿、皮膚からの水分蒸発によって外に出ていきます。湿度が低く、乾燥する冬はこの水分蒸発が進むため、知らず知らずのうちに体の水分が失われやすくなるのです。また、暑い夏に比べると、喉の渇きを感じにくく、体が冷えてトイレが近くなるのを避けようと、あまり水分をとらなくなる傾向もあります。

つまり、体の外へと出ていく水分は多いのに、補給される水分は少なくなるため、「脱水」が起こりやすくなるのです。

胃腸炎を起こしてしまったときの脱水症状には特に注意が必要です。吐いたり下痢をしたりして、胃腸が弱ると、体の中から急速に水分が失われます。

こまめな水分補給は喉を潤し、感染症の予防にもつながります。

病気のときだけでなく、普段からこまめに水分をとるよう心がけましょう。

水分補給は、「起きたときと寝る前はしっかりと」「喉が渇く前にこまめに」「白湯などの温かいものを選ぶ」ことがポイントです。



笑って心も体も元気に！

☆☆☆笑顔にはたくさんのいいことがあります☆☆☆

◎免疫力アップ

笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞が活性化して、感染症をはじめとする病気にかかりにくくなります。

◎自分もみんなも幸せに

笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考になります。笑っていると自然と周りに笑顔の人が集まります。

●その他にも、笑顔には「記憶力が上がる」「リラックス効果が高まる」「ストレス解消」などの効果があります。

「ポケットハンド」を していませんか

「ポケットハンド」とはポケットに手を入れること。手が冷たくて暖かいポケットの中に入れたくなる気持ちもわかります。

でもこの状態でいると、自然と背中が曲がって姿勢が悪くなってしまいます。

もっと気を付けたいのが
転んだ時。手がポケットに入っていると、とっさに手



を出せず、歯が折れたり、頭をぶついたり、大けがにつながります。

「ポケットからすぐに出せるよ」と思うかもしれませんが、人が転ぶまでの時間は約1秒。でも人が転ぶと思ってから手を出すまでには3秒もかかって間に合いません。

寒い時は手袋をして、
転倒に注意しましょう。

