

ほけんだより12月

令和6年12月2日
世田谷区立尾山台中学校
校長 永野 祥夫
主任養護教諭 竹澤なおみ

あっという間に今年も残すところあと1か月となりました。皆さんにとってどんな1年でしたか？
3年生はいよいよ受験の追い込みで、一段と気持ちが引き締まっていることと思います。
勉強もしっかりしつつ、休養や気分転換等、オンオフの切り替えをしながら受験に臨んでください。
1年生や2年生も、この1年を振り返ることで将来に向け新たな目標や目指すべき道が見えてくるかもしれません。自分を見つめ直すことも大事です。



日に日に寒さが厳しくなっています。防寒対策や規則正しい生活を心掛けて、元気に新しい年を迎えましょう。

☆発熱は、何度から??☆

①37.0度 ②37.5度 ③38.0度

どれが正解でしょうか？答えは②です。



医学的には「高熱38.0以上、発熱37.5度以上」です。

ただし、37.5度以上でないと発熱していないのかというと、そうとも言い切れません。これはあくまで「医学的には」の話です。平熱は人によって大きく違います。平熱が35.8度など低い人は、37.2度でも「体がづらい…」と感じ、発熱と言える状態になることも。**大切なのは、普段から体温を測り、自分の平熱を知っておくことです。**

「なんだか今日は調子が悪いなあ」と感じたら、外出せず、早めに休んでくださいね。

<保護者の皆さまへお願い>

～嘔吐物・下痢便が付着した衣服について～

嘔吐物や下痢便で汚れてしまった衣服の扱いに関しましては、「幼稚園、保育施設、学校等では不用意に衣類を洗浄することによって、かえって施設内に大量に感染者を増加させてしまった例がこれまでしばしば認められてきました。**原則的に、子どもたちの嘔吐物や下痢便が付着した衣類は洗浄せずにそのままビニール袋に入れて密封し、保護者の方に持って帰ってもらうこと**をお勧めします。(国立感染症研究所 感染症情報センター)」とありますように、学校での二次感染を防ぐことが大切です。そのため、本校では、**汚れた衣服は洗わずに、袋に入れてご家庭にお渡しいたします**ので、どうぞご理解とご協力をお願いいたします。

感染対策にピッタリな湿度は？

ゲヘヘ 寒くて

空気が乾燥した部屋、

最高～!!



もしあなたの部屋が、ウイルスからこんなふうに使われていたら、感染のリスク大!

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

そこで感染対策に効果的なのが加湿。

湿度の目安

✕ 40%以下

ウイルスが増殖・活性化する

◎ 40~60%

ウイルスが増殖・活性化しにくい

人にとっても快適!

▲ 60%以上

ジメジメ…。ダニやカビが発生しやすい

室温は
18度以上が◎



加湿器や濡れタオルなどを活用して、上手に湿度を調整しましょう。



カゼ、インフルエンザの季節です

3つのポイント・チェックで
元気に乗り切ろう!

免疫力チェック!

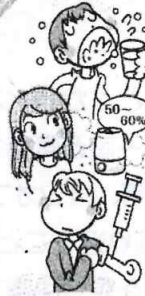
あてはまるものにチェックをつけよう



- ① 睡眠を7時間以上とっている
- ② 1日3食、栄養のバランスよく食べている
- ③ 生活リズムはくずれないようにしている
- ④ 適度な運動をしている
- ⑤ ストレスは上手に発散している
- ⑥ よく笑うほうだ
- ⑦ 平熱は36度以上ある

予防力チェック!

あてはまるものにチェックをつけよう



- ① 外出から帰ったらうがい・手洗いをしている
- ② 人ごみにはなるべく行かない
- ③ 人ごみの中や流行時にはマスクをする
- ④ 部屋の湿度は加湿器で50~60%を保っている
- ⑤ こまめに換気をしている
- ⑥ 鼻や口をやたらに触らない
- ⑦ インフルエンザの予防接種を受けた

知識力チェック!

○か×か、答えよう。正解はいくつ?



- ① 生活リズムの乱れと、免疫力の低下は関係ない
- ② 笑うと活性化する免疫細胞がある
- ③ 体温が下がると免疫力も下がる
- ④ 手洗いは石けんを使うと効果があがる
- ⑤ マスクで鼻や喉の湿度が上がると、ウイルスが入りにくい
- ⑥ ウイルスが苦手な環境は、室温約20℃ / 湿度50~60%
- ⑦ 飛沫感染だけ気を付ければよい



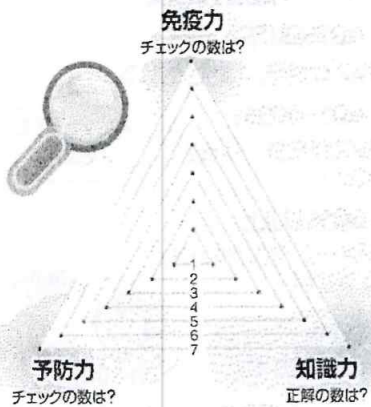
答え

- ① × 十分な睡眠と整った生活リズムで免疫力は上がります
- ② ○ NK細胞という免疫細胞は笑うと活性化します
- ③ ○ 体温が1℃下がると免疫力は約30%低くなるといわれます
- ④ ○ したふりはダメ。石けんを使って、20秒以上の手洗いを
- ⑤ ○ 鼻や喉のウイルスを追い出す線毛は、湿度が高いと活性化します
- ⑥ ○ ウイルスが活発になるのは低温で乾燥した環境です
- ⑦ × 空気感染や接触感染にも気をつけなければならないといけません

結果は?

カゼ・インフルエンザに打ち勝つ力はどれくらい?

三角形を描いてみよう。三角形が大きいほど打ち勝つ力が強くなる!



▶免疫力をつけよう!

同じ環境にいても、カゼやインフルエンザにかかる人とかからない人がいます。これは免疫力の差。たくさんチェックがつく生活を心がけよう

▶予防しよう!

カゼやインフルエンザの原因はウイルスがからだに入ること。できるだけ入れないように、普段から予防を心がけよう

▶知識をもと!

免疫力をつける生活も、予防に大事なことも、理由をきちんと理解していると効果が違います。「なぜ?」を知って、きちんと実行しよう

マスクの3つの効果

ピッタリフィットで効果UP



- 通さない** 鼻や口から侵入しようとするウイルスをブロック
- 近づけない** ウイルスいっぱいの手で顔を触る回数が減ります
- 追い出す** マスクで鼻や口の湿度が上がるとウイルスを追い出す線毛が活発に働きます

深呼吸してみよう

勉強中は緊張やストレスから自律神経が乱れがち。腹式呼吸は自律神経を整えるので、リラックス効果があります。お腹が膨らむのを意識してゆっくりと息を吸い、同じ速度で吐き出しましょう。



軽いストレッチをしてみよう

脳を働かせるには酸素が必要。しかし、長時間同じ姿勢でいると、酸素を運ぶ血の巡りが悪くなってしまいます。首肩周りを揉みほぐしたり、軽いストレッチがおすすめ。



勉強の合間に、少しでも気分転換したいときに試してみてください☆☆
頑張れ受験生!!!

