

全校のみなさん・保護者のみなさんへ

ほけんだより
～11月号～

健やか



令和4年11月25日

下諏訪中学校 保健室



カフェインのとり過ぎに注意しましょう！

数年前の秋、2年生と3年生が「気持ち悪い」「胃が痛い」と訴えて保健室へ来ました。2年生は夜中にエナジードリンクを何本も飲み、3年生は夜中にブラックコーヒーを何杯も飲んだそうです。テスト勉強・受験勉強をするために眠気覚ましに飲んでいるとお話してくれました。

エナジードリンクなどカフェインを含む飲み物は、眠気覚ましなどで短時間に多量に飲むと、動悸やめまい、吐き気などの症状を起こすことがあります。成長期であるみなさんの体はカフェインの影響を受けやすいので、常飲することは避けましょう。



学校のテストも高校受験も、午前中の早い時間から実施されます。勉強したことが本番で十分に発揮できるように、夜は睡眠をしっかりとって、朝型の生活にしていけることも大切です。



お知らせ 保健室前に掲示してある保健ニュース（少年写真新聞社）に「心の健康ニュース」が加わりました。



思春期になって自分の「心」に興味・関心を持つようになった人も多いと思います。

ストレスがたまったり、悩んでいる時の心の状態って、どうなっているのでしょうか？ 心の状態と対処方法を知っておくことは、これから高校生になり、大人になってからも役に立ちます。参考になる情報が載っていますのでぜひ見てくださいね。

2年生飲酒防止教育講演会

11/15 諏訪共立地域連携相談センターの医療ソーシャルワーカーの方に、未成年飲酒の危険性やアルコール依存症についてお話をいただきました。当日は放送室からのテレビ放送を2年生の各教室で視聴しました。（写真は放送室の様子）

満たされない、物足りない、寂しい時…心の隙間があるとゲームやお酒など何らかの刺激で埋めようとしたくなりますが、自分で自分をコントロールできる大人になっていきましょう。



お酒は20歳になってから

1・2年生の保護者の方へ

「食物アレルギーに関する調査票」を

11/30(水)までに、提出をお願いします。

ほけん通信。

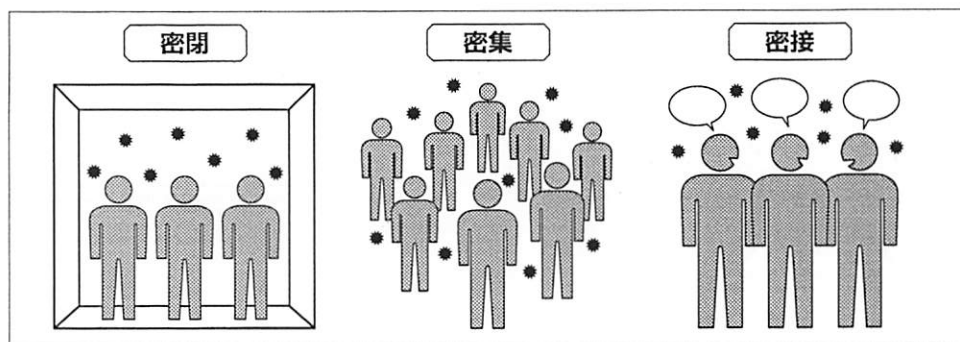
新型コロナウイルスを防ぐ換気のポイント

指導/京都工芸繊維大学 機械工学系 教授 山川 勝史 先生

新型コロナウイルス感染症対策のひとつとして、部屋の換気を行うことが重要です。まずは、飛沫と換気について理解を深めましょう。

感染拡大を防ぐためには、3密を避ける

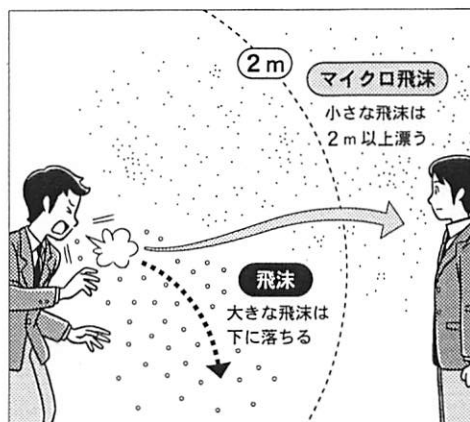
新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐためには、「密閉」「密集」「密接」の3密を避けることが大切です。密閉対策にはこまめな換気、密集対策には人と人との距離をとること、密接対策にはマスクなしの近距離での会話をできるだけ控えることが、ポイントになります。



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、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。

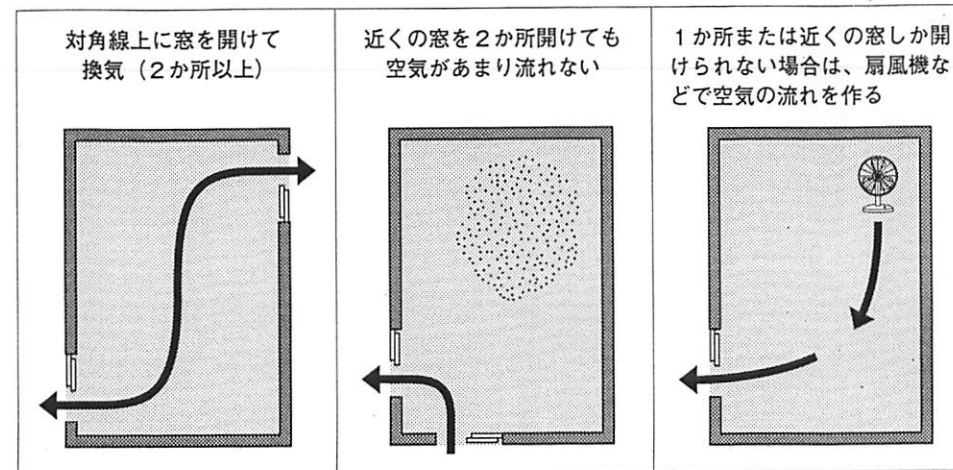
こうしたマイクロ飛沫対策として、部屋の換気を十分に行うことが重要です。



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出てしまいます。

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。



手洗い、マスクなどの基本的な対策も忘れずに

新型コロナウイルス感染症対策として、換気だけではなく、手洗い、マスクといった基本的な対策も忘れないようにしましょう。こうした対策を組み合わせることで、感染のリスクを減らすことができます。



外出後、トイレの後、ごはんを食べる前などは、石けんを使ってしっかりと手を洗いましょう。

できるだけ隙間ができないような、自分に合ったサイズのマスクを選びましょう。