



ほけんだより

R1. 11/18 (月)

養護教諭: 分林菜々子



* 今月の保健目標 *

川崎校： 感染症を予防しよう

川崎キャンパス： 体調の自己管理をしよう

日ごとに寒さが増してきました。10月は喉や鼻の風邪をこじらせている生徒が多かったようです。川崎校は文化祭、川崎キャンパスの生徒は職場実習など大きなイベントを終えましたが、皆さんの体や心の調子はいかがでしょう。

今年は11月8日が立冬とって、二十四節気 [にじゅうしせつき] (1年を24等分する季節の分け方) ではこの日が冬の始まりです。どんどん気温が下がっていくことでしょう。服装の調節や体調管理に気をつけ、元気に過ごしてください。



感染症の流行シーズンへ・・・

宮城県では北部から感染の流行が始まり、すでに栗原市などではインフルエンザが流行し始めています。できる対策をとり、感染症に気をつけましょう。



《感染症対策のチェック項目》

- 早寝早起き・朝ご飯をしっかりと毎日していますか 【^{めんえき}免疫に関すること
- 手洗い・うがい、マスク着用、ワクチン接種など対策を行っていますか 【予防に関すること】
- 部屋の温度や湿度は適切ですか (室温 20～25℃, 湿度 50%以上が望ましい) 【環境に関すること】

防災訓練を行いました

10月21日に今年度2回目の防災訓練を行いました。今回は家庭科室からの火災発生を想定した避難の訓練でした。また、けが人がでたことを想定し、^{たんか}担架での搬送や応急手当も生徒たちで行いました。避難訓練の後には、消火器体験、^{ひなんじょ}避難所の^{せつえいくれん}設営訓練も行い充実した訓練となりました。

最近では自然災害も身近な出来事です。避難の方法や防災グッズの確認など、日常からできる備えをしましょう。



新しい備蓄方法

～ ローリングストック法について ～

長期保存が効く食品を賞味期限・消費期限までそのまま^{びちく}備蓄としておいておく方法ではなく、日常的に食べてその都度買い足し、^{びちく}食べ回して^{びちく}備蓄をする方法です。「防災の日常化」になります。

○メリット1○

^{びちく}備蓄の鮮度を保つことが出来、定期的に食べていることで非常時も同じ気持ちで食事が出来る



○メリット2○

保存期間が比較的短い食品も選べるので好みに合わせた非常食の選択が可能

今日は何の日？ 11月ほけんカレンダー

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
27	28	29	30	1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23

1 が背中をピンと張った姿に似ていることからこの日になりました。悪い姿勢は、腰痛や頭痛、肩こりの原因にもなります。良い姿勢を意識しましょう。

118（いいは）の語呂合わせです。高校生のみなさんの歯はほとんどが大人の歯（永久歯）に生え替わり、もう生え替わることはありません。毎日毎食後歯を磨いて、良い歯を保ちましょう。

◎ 8020運動 ◎

80歳まで20本歯を残しましょうという取り組みです。多くの場合永久歯は28～32本あります。元気な歯を多く残せるよう、日々の積み重ねを大切に。

汚れた空気とは、におい・ほこり・ウイルス・二酸化炭素が多い空気のこと。しめきった部屋はこれらが多くなり、不快感や体調不良、病気になる原因となります。こまめな換気で良い空気を取り込もう！

世界では3人に1人がトイレを使えていません。外で排せつしてそこから広がった菌で亡くなる子がたくさんいます。そのような現状をふまえて、WHO（世界保健機関）が決めました。

手洗い実験をしました

手洗いの大切さを学ぶため、川崎校保健委員会の生徒と手洗い実験をおこないました。今回は①手を洗っていないとき・②水洗いをしたとき・③石けんを使って洗ったときに菌の増え方どのように違いが出るのか実験しています。保健室前に掲示してあるのでぜひ見てみてください。

