



一宮市立葉栗中学校
令和7年12月1日

気温が下がり、空気が乾燥するこの季節。感染症の流行が懸念される一方で、この季節だからこそ楽しめるものもたくさんあります。例えば、星空は空気が乾燥して透明度が上がる冬の方がきれいに見えます。温かい食べ物も、寒い日に食べるとよりおいしく感じますよね。この冬も例年通り感染症予防に努めつつ、冬ならではの楽しみをたくさん探してみてください。

12月の保健目標

風邪の予防に努めよう

いよいよ冬本番。今年はインフルエンザの流行入りが例年よりも早かったですが、まだまだ要注意です。この季節はかぜ・インフルエンザ以外にも、腹痛や下痢、嘔吐を引き起こす感染性胃腸炎の流行も増えてきます。

予防の基本となるのは「免疫力」。免疫力を上げるには、規則正しい生活が1番です。



免疫力チェック!



規則正しい生活は免疫力を高め、感染症から守ってくれます。自分の免疫力が高いかチェックしてみましょう。

風邪に負けないカラダをつくろう



- | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ストレスを感じている | <input type="checkbox"/> 食欲がない |
| <input type="checkbox"/> あまり運動をしない | <input type="checkbox"/> 野菜をあまり食べない |
| <input type="checkbox"/> 体温が36.5度以下 | <input type="checkbox"/> 寝不足が続いている |
| <input type="checkbox"/> 最近あまり笑っていない | <input type="checkbox"/> 風邪を引きやすい |
| <input type="checkbox"/> 入浴はシャワーのみ | <input type="checkbox"/> あまり外出したくない |

0～2個

普段から健康を意識できていますね。チェックがついた項目を直せるとなお良いでしょう!

3～6個

免疫を保つための生活習慣が乱れてきています。チェックがついた項目を改善しましょう。

7～10個

生活習慣が乱れています。取り組みやすい項目から改善していきましょう。

冬休み こんな生活、イエローカード!

夜ふかし



食べ過ぎ

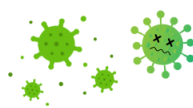


運動不足



クリスマスやお正月など、行事が続く冬休みは、生活習慣も乱れがちに。乱れた生活習慣のまま3学期に突入しないよう、冬休み後半は生活習慣を見直し、生活リズムを整えて過ごせるとよいですね。

12/15~12/19



換気推進キャンペーンを実施します!

12月15日(月)からの1週間は「換気推進キャンペーン」です。教室では、毎日放課毎に十分な換気ができているでしょうか。普段なかなか換気できていないクラスも、この期間から換気を習慣にしていけるようクラス全員で意識して取り組めるとよいですね。



締め切った部屋の空気はどうなっている?

換気をすることは感染症予防の面でも大きなメリットがありますが、それだけではありません。こまめな換気によって、空気中の二酸化炭素量を減らすことも大切です。

教室の二酸化炭素量の変化

＜廊下＞	400ppm
＜教室＞ (計測開始から換気)	
15分後	1100ppm
30分後	1000ppm
45分後	900ppm

※基準は1500ppm以下

学校では、毎年学校薬剤師さんに教室の空気検査をしていただいています。昨年度の冬、放課の換気が不十分だった教室で四隅の天窓と窓・ドアをしっかりと開けて検査を行ったところ、計測直後は1100ppmだった二酸化炭素量が900ppmまで下がっていました。

人は呼吸をして二酸化炭素を吐き出します。二酸化炭素が増えると、あくびが出る、頭が痛くなる、気分が悪くなるなど、体の不調につながることもあります。すっきりとした環境で授業に集中できるよう、放課になったらしっかりと窓やドアを開け、5分以上の十分な換気を行い、教室の空気を入れ替えて過ごしましょう。

換気中の
ポイント

- ・ 赤い換気ラインは常に開ける (どうしても寒い場合は天窓だけでも)
- ・ 放課の換気は、換気ラインではなく最大までドアや窓を開ける



寒いと体が震えるの?

どうして

冬には凍えるほど気温が低い日もあります。そんな日には、体が震えることがあるでしょう。それには大切な役割があります。

その役割は体を守ること。体温の維持は健康でいるためにとても大切です。体は寒いと体温を保つために、熱を生み出そうとします。そのため、筋肉を小刻みに動かします。なんとじっとして



いるときの最大で6倍もの熱を作り出すことができるそうです。

この重要な働きには、限界もあります。これを助けるためにも、自分でも体を温める行動をしましょう。体操や筋トレをする、大股で腕を大きく振って歩くなど、体を動かしたり、温かいものを飲んだりして、体を芯から温めましょう。

