



12月の保健目標

感染症を予防しよう

県内では、インフルエンザなどの様々な感染症が流行しています。3年生は進路に向けて、1・2年生は次の学年に上がる大事な時期を万全な状態で乗り切るため、感染症対策について振り返りましょう。

自分の身を守るために！できる対策を！

基本的な感染症対策

① マスクや咳エチケットの思いやり

咳や痰などの風邪症状がある場合にはマスクを着用し、マスクがない場合に咳・くしゃみが出る時は、ほかの人から顔をそむけてハンカチやティッシュを使用するなどの「咳エチケット」を心がけましょう。



② 集団生活での手洗い・消毒

通常、手に潜むウイルスは約100万個あり、石けんを使って手洗いをするだけで数百個程度に減らすことができます。手洗いは必ず石けんを使って10秒以上時間をかけて行いましょう。また、ウイルスを減らすためにはアルコール消毒液による手指消毒も効果的です。

③ 空気の流れを作る換気

換気とは「室内の汚れた空気を外の新鮮な空気と入れ替え、循環させること」を指します。授業中は、教室の天窓の四隅を常に15cm以上開けておき、放課になったら、教室の全ての窓を全開にして、十分に換気をしましょう。

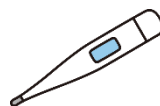


④ 人混みをなるべく避ける

睡眠不足などで体調に自信がない時や大事な予定を控えている時期には混雑した場所を避け、どうしても人との距離を保てない場合はマスクを着用しましょう。

⑤ 体調が悪い時は早めに休養を

体調が悪い時や違和感がある時は、体温を測って熱がないか確認したり、無理をせず休んだりするようにしましょう。

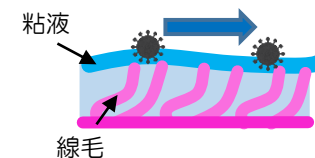


その他の感染症対策

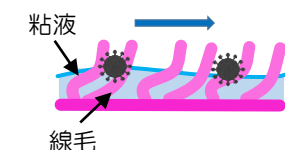
・ こまめな水分補給

気管支では、粘膜から分泌される粘液が気管支に入ってきた異物をキャッチし、線毛運動と呼ばれる動きにより粘液と異物は運び出され、痰として排出されます。粘膜が乾燥するとこの動きがうまく働かず、異物が体内に入りやすくなってしまいます。そのため、こまめな水分補給で粘膜を乾燥させないことも感染症予防につながります。

正常な線毛運動



乾燥時の線毛運動



・ 爪は短く、清潔に保つ

爪を伸ばしている期間が長いほど、指先に潜む汚れや菌が多いと言われています。爪は常に短く保ち、手洗いの際には念入りに洗うことを意識しましょう。爪先の白い部分を全て取り除くということではなく、伸ばしすぎないように整えておきましょう。

・ 生活習慣を整える

感染症にかかりにくい身体を作るために「適度な運動」「十分な睡眠（休息）」「バランスの良い食事」を意識した生活を心がけましょう。

11月17日(月)

第2回学校保健委員会を開催しました

学校保健委員会とは、学校における健康の問題を研究協議し、健康づくりを推進するための組織です。子どもたちの心身の健康について、学校と家庭、地域で意見を交換し、共に考えることが主な活動内容です。

学校保健年間計画・定期健康診断の結果について

「心と体の健康に関心を持ち、いのちを大切に、健康で安全な生活ができる子を育てる」という学校保健目標のもと、保健教育に取り組んでいます。定期健康診断や健康アンケートの結果、木中生は毎日就寝前に磨き残しが残らないよう鏡を見ながら歯磨きをしている生徒が多い一方で、給食後の歯磨きは定着していないことが分かっています。また、普段の歯磨きでは磨けているつもりでも、奥歯や歯の裏側などに磨き残しがある場合もあるため、今後も歯の健康に関する指導を継続していきます。

参加していただいた保護者の皆様、ありがとうございました。

