

ほけなごもり 7月

令和5年7月
吹田市立第二中学校
保健室 No.3

期末テストも終わり、1学期も残すところあとわずかです。待ちに待った夏休みが始まりますね。夏休みはいろんなことにチャレンジできるいい機会です。1日のリズムが崩れがちになりますが、規則正しい生活を心がけ、暑さに負けずに充実した毎日を過ごしてください。始業式に元気な姿で会えることを楽しみにしています。

☆空気検査を行いました☆

6月28日学校薬剤師、先生に空気検査をしていただきました。授業中にご協力いただきありがとうございました。2教室にて実施し、2教室とも二酸化炭素濃度が基準値以上だったので、学校薬剤師さんより日ごろから換気をするよう指導がありました。教室の換気をして空気を入れ替えましょう！

換気をしないと…

体調不良になりやすい

空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。



感染症にかかりやすくなる

ウイルスが空気中に漂ったままになります。カゼなどの感染症を引き起こしやすくなります。



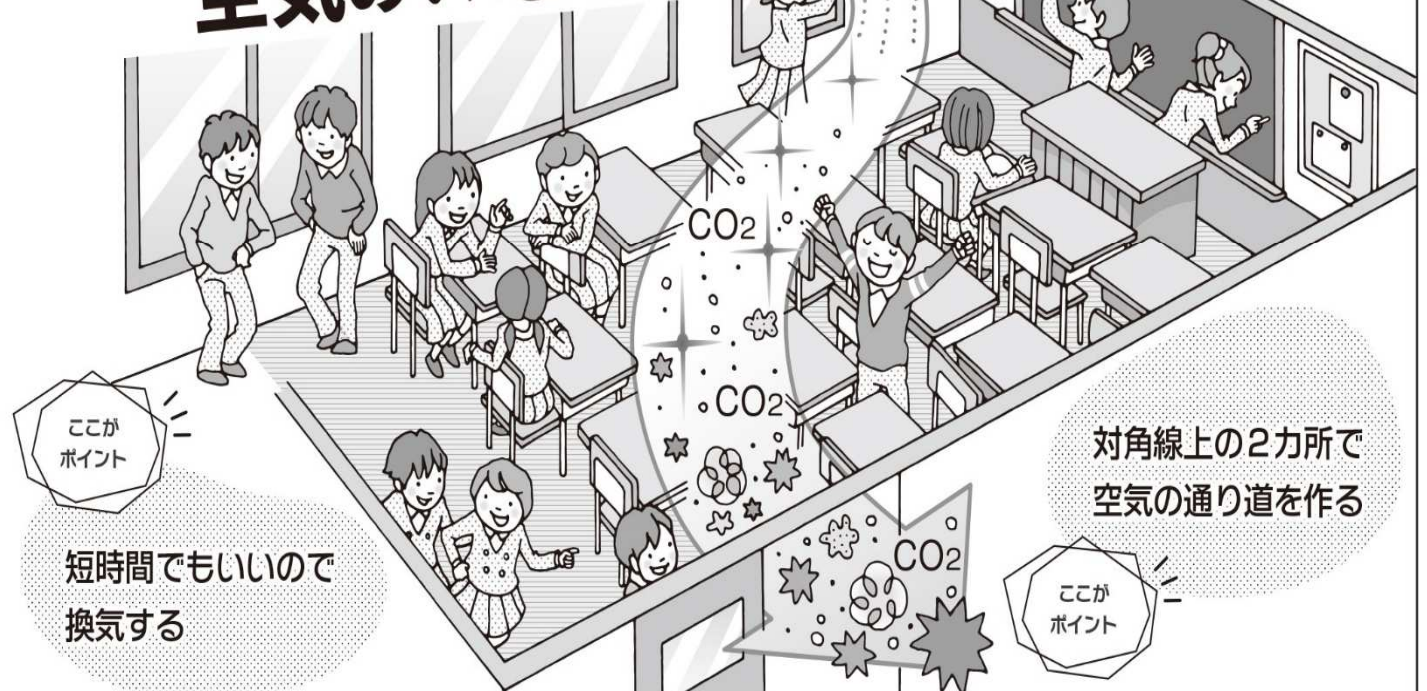
アレルギーを発症するかも

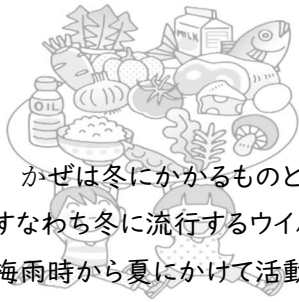
ホコリやダニ、カビなどがたまると、吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。



換気のポイントは

“空気の流れ”





夏風邪を予防しよう



かぜは冬にかかるものと考えがちですが、夏の時期に流行するウイルス感染症があり、これを一般に夏かぜといいます。すなわち冬に流行するウイルスは寒冷・乾燥を好むのに対し、夏かぜのウイルスは高温・多湿を好むので、梅雨時から夏にかけて活動性が増しこの時期に流行するのです。

手洗いや十分な睡眠・食事をとるなど免疫力を高め夏風邪に気を付けましょう!

免疫って何?

免疫とは、自分自身の身体に異常をもたらすとみなした物質を攻撃し、さらに排除して、自分を守ろうとする防御機能を指します。

その役割はリンパ液や白血球が司っていますが、これらの体内組織が元気になると細菌やウイルス、病原菌に打ち勝つ力がつくので、病気になりにくくなったり、病気になっても早い段階で回復できたりするのです。

身体に異常をきたす物質と戦い、健康を保ってくれるため、免疫の機能を高めるのはとても重要なことです。



暑い日にマスクをしていると熱中症の心配もあります。

暑い日の登下校中や運動中は熱中症の危険があるのでマスクを外しましょう。

水辺で遊ぶときはライフジャケットを



海や川で子どもが命を落とす事故が、毎年起こっています。

命を守るために...

- 友だちに「川で遊ぼう」などと誘われても、子どもだけで行ってはいけません。大人に声を掛けましょう。
- 水辺で遊ぶときはライフジャケットを着てください。これは大人がいる時でも同じです。水辺の事故の多くがライフジャケットを着ていれば防げたという調査もあります。



車に乗ったらシートベルトをするように

「水辺で遊ぶときはライフジャケット」。覚えておいてくださいね。

保護者の皆様へ

1学期に行いました健康診断の結果をお渡ししています。問診票などのご記入ありがとうございました。

治療が必要な場合は専門医に早めに受診し、詳しく診てもらってください。

また受診していただきましたら受診報告書の提出をお願いします。

お忙しいとは思いますが、夏休みを利用して受診することをお勧めいたします。

