



令和2年11月25日(水)

岡崎市立矢作北中学校

保健部No.7

愛知県の警戒レベルが「**嚴重警戒**」になりました

全国的に新型コロナウイルスの感染者が再び急増し始めました。気温・湿度が下がる冬場は感染拡大のリスクが高まると言われています。その理由としては、寒くなることで換気がされにくくなること、空気の乾燥により、飛沫が空気中に長く漂うことがあげられています。学校では毎放課の窓開けを徹底し、教室の加湿器を例年より早く設置します。マスクの着用やこまめな手洗いなど基本的な感染症対策は引き続き徹底し、寒さ対策を工夫して、換気や加湿を意識した生活を家庭でも意識してほしいと思います。

冬の感染症対策

～ポイントは「換気」と「加湿」～

①換気

換気・通風のポイントは



②加湿

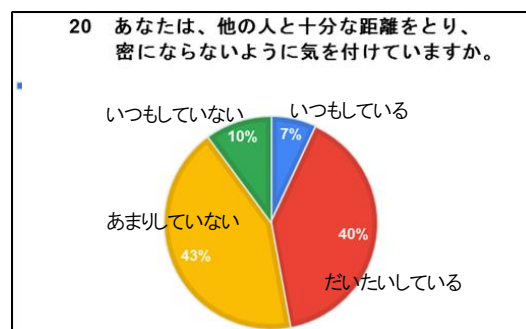
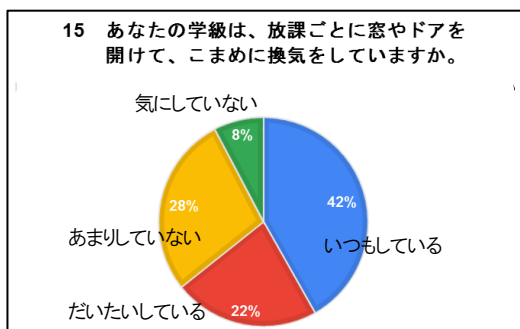


加湿器の使用、室内干し

湿度が30%のときに、マスクなしで咳をすると、飛沫は湿度が60～90%のときの2倍以上の1.8m先の人に到達してしまうようになる。だから、湿度を上げることが大切！

矢北中生活アンケートの結果 ～感染症対策編～

矢北中の全校生徒を対象に11月に行った生活アンケートの結果の一部です。その結果をもとに、保健委員会で矢北中の現状について話し合いました。話し合いで出された意見を紹介します。



- ・左のグラフを見ると、3分の1の人が換気を意識していないので、保健委員会で何かキャンペーン等をやりたい。
- ・右のグラフでも、気をつけていない人が半数以上いるし、友達に抱きつきたりしているところをよく見るので、コロナに慣れてきて、油断している感じがする。何か対策をしないとイケない。

このような意見から、生徒議会でも議題になり、コロナ対策の意識を高めるためのキャンペーンを行うために、実施方法などについて検討中です。

「マスク肌あれ」していませんか??



思春期は、ホルモンのバランスが不安定になるので、ニキビができやすくなります。それに加えて、今年は日常的にマスクをつけるようになり、肌あれをする人が増えていきます。肌荒れやニキビを防ぎ、悪化させない方法を紹介します。

① 洗顔を見直す

- ・ 1日2回、泡をしっかり立ててやさしく、こすらず洗う。
⇒ゴシゴシ洗わない。ゴシゴシ拭かない。肌を傷つけないようにする。
- ・ 石けん（洗顔料）は適量にする ⇒ たくさんつけすぎるのは×



② 髪の毛が顔にかからないようにする

- ・ 髪の毛が皮膚にあると刺激になり、ニキビができやすくなる。特に前髪。

③ 血糖値を急激に上げる食べものをできるだけ避ける

- ・ ケーキ、ドーナツ、アイス、菓子パンなど砂糖がたくさん使われているもの
⇒体の中で分解するとき、脂質となり、ニキビができやすくなる。



④ 早めの受診をする

- ・ ニキビを悪化させないために、早めに受診をする。
- ・ 薬の治療には時間がかかるため、すぐにやめてしまわず根気強く行う。

長距離走大会の練習が始まります！



12月7日（月）の長距離走大会に向けて、保健体育の授業では「長距離走」が始まります。毎年、長距離走を走った後に気持ちが悪くなって次の授業を受けられない人が何人も出てきます。そうならないために、朝ごはんを必ず食べてくるようにしてください。また、冬は熱中症にならないからといって、水筒を持ってきていない人も見かけます。酸欠を防ぐためにも水分は大切です。水筒を必ず持つてくるようにして、こまめに水分をとりましょう。また、走った後は、石けんでの手洗い、うがい、汗の始末も忘れずに！

ふゆ お 冬に起こりやすいトラブル・けが



凍った道路ですべる



ポケットに手を入れたまま転ぶ



低温やけど

冬は寒いので体が縮こまり、筋肉も固くなるので、けがが多くなる季節です。あわてず落ち着いて行動しましょう！