



湘南学院高等学校 保健室発行 令和6年11月

やっと秋が来たと感じる気候になりました。みなさん元気に過ごせていますか？
保健室には風邪を引いて来室する人が増えています。睡眠不足で体調不良を訴える人も多いです。睡眠不足は疲労につながり、体の抵抗力を弱めます。

現在、全国的にマイコプラズマ肺炎や手足口病の流行のニュースを耳にしますね。インフルエンザも少しずつ出始めており、注意が必要です。

生活習慣を見直して、ウイルスに負けない体づくりをしましょう。



感染予防行動



適度な運動



十分な睡眠

インフルエンザ予防接種 はじまっています

インフルエンザのワクチンは接種してから実際に効果を発揮するまでに2~4週間かかり、5ヵ月程度続くといわれています。

予防接種をすればそのシーズンは絶対にかからない！ということではなく、かかりにくくなったり、かかっても重症化を防ぐ効果があります。

流行時期はだいたい12月~3月で、ピークは1月から2月頃なので11月中に接種を済ませるのがいいと思います。

大事な部活動の試合や受験を控えている人はもちろんですが、周囲の友達や家族に感染させないように、予防接種を前向きに検討して欲しいと思います。



いい(11)くう(9)き

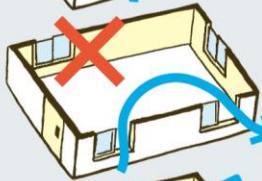
11月9日は換気の日

換気のポイントは？

2箇所、2方向、対角線上にある窓を開けると、部屋全体の空気を効率的に入れかえられます！



窓を1箇所開けただけだと
うまく風が流れない
(風の入口と出口が必要)



2箇所でも同じ方向の窓だと
新鮮な空気があまり部屋の中を循環せず外に出ていく



2方向の窓を開けても
近い位置だと狭い範囲でしか
空気が循環せず非効率



風が入りにくいときは
入口の窓は小さく開け、
出口を全開にするとよい

本校では、年に2回学校薬剤師の先生にお願いして学校環境衛生検査を実施しています。授業中、ランダムに選んだ3教室で、教室の二酸化炭素の濃度や室内の明るさなどを計測します。

この結果によると、ドアや窓を閉め切っている教室は、必ずといっていいほど二酸化炭素濃度が高く出ています。

空気中の二酸化炭素の量が増えると、脳が酸素不足になり、集中しにくくなります。また空気の流れが悪く停滞していると、ウイルスが空気中を漂い感染症のリスクも高まります。

だんだん寒くなってきて窓を開けるのが辛くなってきますが、休み時間には必ず窓を開けるなど、定期的に教室の空気を入れ替えましょう。



ぐっすり眠るコツはお風呂にある!?

11月26日は「いい風呂の日」。

寝る前に湯船につかっていますか？ 湯船につかるとからだは温まるだけではなく、リラックスでき、眠りやすくなります。また、お風呂につかって上がった体温がだんだん下がっていくことで眠くなり、寝やすくなるのです。ぐっすり眠るためのコツは、寝たい時間の1～2時間くらい前にぬるめのお湯（40℃くらい）につかることです。

