



流山市立北部中学校 保健室 H31. 1. 21 発行

あけましておめでとうございます。

今年は亥年ですね。十二支を草花の生長に例えると、最後の年に当たる亥年は「種の中にエネルギーをためて次につなげる」時期だそうです。みなさんもいろいろな目標や夢の種を大切に育てられるといいですね。今年もどうぞよろしくお願いいたします。



年末に北中で猛威を振るったインフルエンザですが、年明けもまだまだ流行中です。一人一人が予防を心がけ、インフルエンザにかからないようにしましょう。

一人ひとりの予防が インフルエンザの 流行を防ぎます



こまめな手洗い

石けんを使ってウイルスを洗い流しましょう。



部屋の加湿

空気が乾燥するとウイルスに感染しやすいため、湿度は50~60%に。

部屋の換気

窓を開けてウイルスを追い出しましょう。

人混みを避ける

人がたくさんいると感染の確率が高くなります。

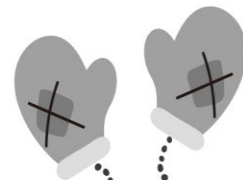
マスクを着用

鼻やのどが潤って、感染の予防に。

くしゃみやせきでウイルスが飛び散るのも防ぎます。

規則正しい生活

十分な睡眠、規則正しい生活、バランスの取れた食事で免疫力がアップします。

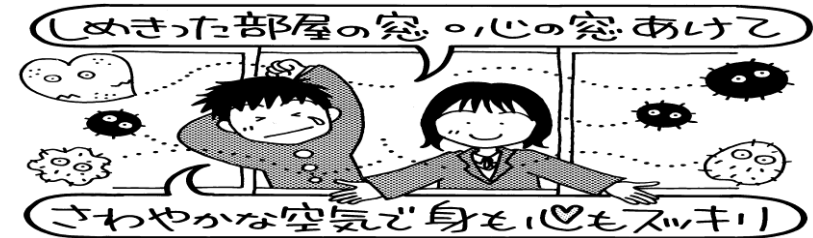


2年4組で空気検査を実施しました！

1月16日(水)に学校薬剤師の藤波先生が来校し、2の4の空気検査を実施しました。1時間目の休み時間中は窓を大きく開け、換気をしていたので、室内の温度・二酸化炭素・一酸化炭素の数値に問題ありませんでしたが、授業が始まると二酸化炭素の値が基準値の1,500ppmを大きく上回る2,000ppm以上まで上がってしまいました。1時間目の休み時間に窓を開け換気をしていたときは、1,150ppmだったことから、換気の実効果が実証されました。

みなさんのクラスの換気はどうか？

窓を開けると寒いからと換気を怠りがちですが、1時間閉めきったままの教室はラッシュアワーの地下鉄の駅並みに空気が汚れていることがあります。休み時間だけでなく、授業中も窓を対角線上に5~10cmくらい開けておくとかぜ・インフルエンザ予防効果は抜群です！換気を習慣づけるようにしましょう。



3年生のみなさん、
受験勉強お疲れ様です

3年生の中に体調をくずす人が増えています。特に睡眠不足の人が多いために気がなります。受験シーズンを乗り切るために、体調管理を第一に！！

睡眠時間もしっかり確保

睡眠不足は記憶力や集中力を低下させます。ダラダラと勉強するより、ぱっと切り替えて睡眠をとりましょう



不調の時は思い切って休養！

なんだか体も心も疲れてるな~と感じたら、思い切って休養の日をつくりましょう。体調が戻れば、勉強のペースも戻ると思います。

今が頑張りどきです。自分の目標に向けて、がんばってください。みなさんに、希望に満ちたステキな春が訪れることを祈っています。

