

えはらっ子保健だより

江原中学校

R5.11.1



11月になり朝夕、肌寒く感じるようになりました。制服も冬服になり少しずつ季節が冬に移りつつあります。日中は、暑いと感じる日もあるので、体調を崩さないように気をつけましょう。

「11月8日はいい歯の日」です。1学期の歯科健診から、むし歯はできていませんか？ていねいに歯みがきはできていますか？予防が大切です。食べたらみがく、3分間歯をみがきましょう。治療は終わっていますか。早めに治療しましょう。

引き続き手洗い・うがい・咳エチケットなど感染対策もしっかりしましょう。



感染性胃腸炎が増えています

11月～3月にかけて、感染性胃腸炎が流行しやすくなります。



主な症状 嘔吐、下痢、発熱

嘔吐・下痢は1日数回から、ひどいときには10回以上になる場合も。

症状は1～2日でおさまることが多いです。

もしこれらの症状が見られたら、脱水にならないようこまめに水分補給をしてください。症状がひどかったり、水分がとれなかったりするときは、医療機関を受診しましょう。

家族みんなで手洗いの徹底を

感染性胃腸炎は、ノロウイルスなどが手指を介して感染することで起こります。食事の前やトイレの後は、必ず石けんで手を洗いましょう。



手洗い うがいをしよう

保護者の皆さんへ

～ 生活習慣病対策その4 ～

今回は、「スマホと目の関係」についてお話します。

① スマホが原因で起こる目の不調

- ・ドライアイ・・・目の表面が乾く病気です。目が渴いて目の表面に傷がつきます。
- ・眼精疲労・・・目にはオートフォーカス機能が付いていて、忙しくピントを合わせる動きによって、凝り＝疲労を引き起こします。
- ・近視・・・スマホの見過ぎが原因で起こるいちばん深刻なのが近視です。近視が様々な目の病気の種になっていることが最近分かってきたそうです。
- ・急性内斜視・・・近年増加していて、左右どちらか、あるいは両方の目が内側に向いて固まってしまう状態です。

② 目のケアについて

- ・スマホの使い過ぎにより引き起こされる病気の中には、失明にもつながりかねない重篤なものもある。
- ・近業時間の短縮、戸外活動の増加で近視の予防抑制が可能である。
- ・大人のスマホに向き合う姿勢を変える。大人の人も必要な時以外はスマホを使わない。

空気も

気持ちも

換気でリフレッシュ!

空気を入れかえよう



換気をしないと...

二酸化炭素が増える



人は1日に480ℓもの二酸化炭素を出します。空気中に二酸化炭素が増えると酸素が不足し、頭痛や吐き気の原因にもなります。

カビやダニが発生しやすくなる



窓を閉めきっていると結露ができやすいです。結露ができると、カビやダニが発生しやすくなり、アレルギーなどの原因になります。

ウイルスや細菌がただよ



室内にウイルスや細菌がとどまって、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。

においがこもる



汗やお弁当などのにおいがこもって、嫌なにおいになります。

換気のギモンQ&A

Q. エアコンがついていれば換気はいらないでしょ?

A. 換気機能のないエアコンだと室内の空気を温めたり冷たくしてまた戻しているだけ。有害物質は出ていかないので換気が必要です。

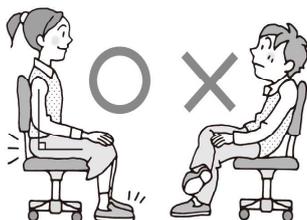
Q. 換気すると寒いし、窓はちょっとだけ開けておけばいいよね?

A. 10~20cmを目途に。常時換気が理想ですが、気温が下がりがぎるとかえって風邪をひきやすくなるので、30分に1回など時間を決めて、寒さ対策も万全に。

Q. 換気扇を回しておけば十分?

A. 特にたくさんの人があつまると教室の換気は、換気扇だけでは追いつかないことが多いです。窓を開ける換気も併用しましょう。

正しい姿勢で座っているかな?



- 背筋が伸びている
- 足と背中が90度になっている
- 両足が床についている
- イスに深く腰をかけている

換気のやり方

空気の「入口」と「出口」ができるように2カ所以上の窓を開けましょう。また、部屋の対角線の窓を開けると空気の通り道ができて効果的です。

