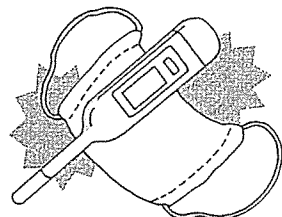


ほけんだより 2

平成 30 年 2 月 7 日
旭丘中学校 保健室

立春を過ぎて初めて吹く強い南風は、「春一番」と呼ばれます。
春一番のころから、寒い日と暖かい日が交互にやってきます。

本校では先月、インフルエンザ蔓延の山場をかわしましたが、
今後もまだまだ寒さは続きますので体調管理に留意しましょう。



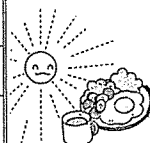
こんなに成長してしまいましたよ

身体測定を終えて

三学期の最初に身体測定をしました。中学生の時期は、発育急進期（①出生直後/②思春期）と
いって、一生のうちでも身体がめざましく成長する時期です。（体重減少の学年もありますが）
思春期の急激な成長に対応するためには、バランスのとれた食事と質の良い睡眠が大切です。

あさひ中生 身体測定平均値 (h29, 4月 ⇒ h30, 1月)

	身長(cm)	旭丘 4月	旭丘 1月	体重 (kg)	旭丘 4月	旭丘 1月
男子	7 年	152.3	156.0	7 年	40.8	43.0
	8 年	157.2	163.3	8 年	48.0	46.5
	9 年	164.1	167.0	9 年	51.4	54.9
女子	7 年	150.0	152.6	7 年	42.9	39.4
	8 年	155.2	156.4	8 年	46.5	46.7
	9 年	155.2	156.4	9 年	53.0	50.2



花粉の飛び始める季節になりました

<2月に飛び花粉>

全国的にスギ花粉が飛び始めます。3月に入るとヒノキ花粉も飛び始めます。

<花粉症患者はどれくらいかな？>

最近では花粉症の人は全体の 4 割とも半数とも言われています。

<今は花粉症でなくても、今後なったりするの？>

大量の花粉尘にさらされると、体が花粉に対する抗体を作る可能性が高くなります。
抗体がたくさん作られると花粉症になるかもしれません。花粉になるべく接しないことです。

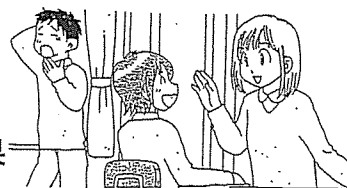
<花粉を避けるためにできることは？>

- マスクをつけて鼻と口から入る花粉を少なくする。
- うがい、洗顔で花粉を洗い流す。
- 外出時には、花粉をよせつけないすべすべしたコートを着る。
- メガネ、帽子などを利用して花粉の侵入を防ぐ。



1月19日…森学校薬剤師 教室の環境検査実施

教室における 空気・照度・騒音等 環境検査結果



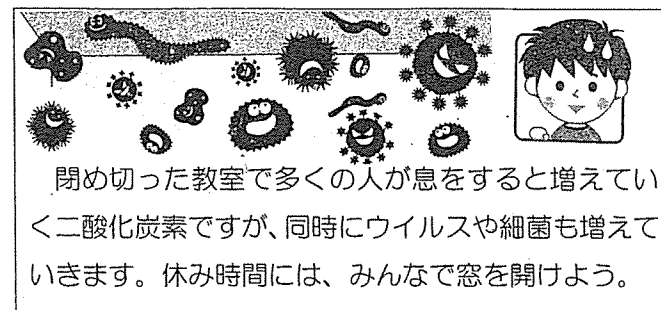
○**空気の検査**……二酸化炭素については8-2と9-1で検査しました。本校は40人いっばいのクラスが多いです。2時間目で二酸化炭素は **1800ppm** と、基準値の **1500ppm** をやや超えました。部屋の二酸化炭素が増えると**思考力低下**、**頭痛**、**吐き気**等の症状が現れ学習効率が低下します。大切なことは、休憩時には窓を開けて換気することです。保健体育部でしっかり換気と呼びかけていきましょう。

○**照度検査**……8-1と9-1で検査を行いました。黒板面・机上面ともに、すべての検査ポイントで**基準値の500~1000ルクス**は確保出来ていました。（天気も良好）

○**騒音検査**……はばたき学級で検査。

校門の工事中でしたが、**基準値の55デシベル**は超えませんでした。

- * 「教室の換気をする」こと
- * 「蛍光灯が切れたらすぐ交換する」2点が、学校薬剤師さんからのアドバイスでした。



インフルエンザ感染防止対策

インフルエンザの感染拡大防止について

- ～ 感染を防ぐために、手洗い、咳エチケットなどに気をつけましょう!! ～
- (1) 発熱、咳やのどの痛みなどの症状が現れたら、水分を十分に補給して休養を取りましょう。比較的急速に 38℃以上の熱があり、全身の倦怠感を伴う場合はインフルエンザに感染している可能性があります。具合が悪い場合は早めに医療機関を受診しましょう。
 - (2) 受診先がわからないときは、[兵庫県医療機関情報システムホームページ](#)を閲覧いただくか、健康福祉事務所・保健所にお電話されると近くの受診可能な医療機関が案内されます。
 - (3) 受診の際には、マスクを着用するなど咳エチケットを守り、感染を広げないように注意してください。
 - (4) 基礎疾患のある方は、[インフルエンザに罹患した場合の対応について](#)、かかりつけ医師などと日頃からよく相談してください。

