



ほけんだより 1月号

がつごう



令和7年1月8日
北区立堀船中学校
保健室

明けましておめでとうございます。2025年は巳年、干支はへびです。干支のへびは縁起の良い動物で、脱皮をすることから「再生と復活」を表すとされています。「再生と復活」というと大げさなイメージがありますが、睡眠でも同じことが起こります。睡眠中、成長ホルモンが分泌されると、勉強したり好きなことをしたりして疲れた体と脳を元気にさせ（再生）、次の日にたくさん活動できる（復活）ようにしてくれます。一年を健康に過ごすためにも十分な睡眠を心がけましょう。



1月の保健目標 ～かぜ・インフルエンザ・新型コロナ感染症などの感染症を予防しよう～

インフルエンザを知って感染症を予防しよう

インフルエンザとは、インフルエンザウイルスを原因とする感染症です。症状が出るまでの期間は感染症によって異なりますが、ウイルスが体の中に入ってから、症状が出るまで約1日～3日かかります。その後、発熱、頭痛、全身のだるさ、筋肉痛、咳、鼻水などの症状が現れます。多くの人は一週間程度で回復します。

インフルエンザは咳やくしゃみに含まれるウイルスを吸い込むこと（飛まつ感染）と、ウイルスが付いた手で口や鼻に触れること（接触感染）により感染します。ただし、基本的な感染症の予防の仕方はどれも同じです。

～予防のポイント～①規則正しい生活をしよう～

アメリカの国立睡眠財団の調べでは、中学生に必要な睡眠時間は8～10時間とされています。十分な睡眠をとり、朝ご飯を食べ、生活のリズムを作りましょう。



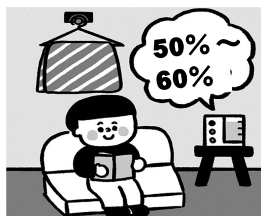
～②咳エチケットを心がけよう～

- 【1】咳やくしゃみをするときは鼻と口を覆いましょう。
- 【2】急な咳やくしゃみは服の袖で覆いましょう。
- 【3】咳やくしゃみが出るときはマスクをしましょう。



～③部屋の湿度を意識しよう～

多くの場所でエアコンなどの暖房を使っています。暖房を使うと空気は暖まりますが、湿度が下がり乾燥しやすくなります。空気が乾燥すると、ウイルスが活発になるとともに、喉などの粘膜も乾燥し、ウイルスや菌が体内に侵入しやすくなります。そのため、湿度を意識することが大切です。湿度の目安はおよそ50%～60%です。濡れタオルを部屋に干すのもおすすめです。

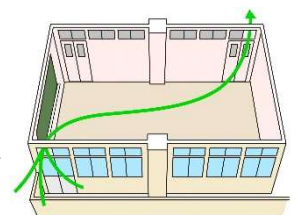


～④部屋の換気を意識しよう～

冬は寒いのでついつい窓をすべて閉め、部屋を暖かくしたい気持ちになると思います。しかし、換気により空気を入れ替えることで空気中に漂うウイルスや細菌の量を減らすことができます。

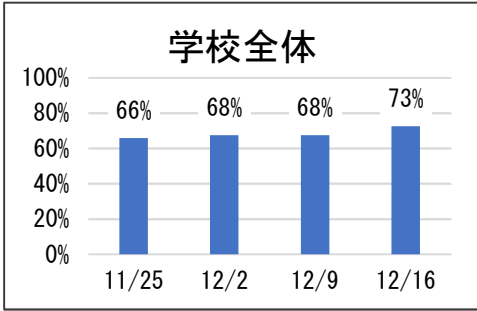
～換気のポイント～

「部屋の対角線にある2カ所の窓や扉を常に5～10cm開けると部屋の中の空気が循環しやすくなります。」



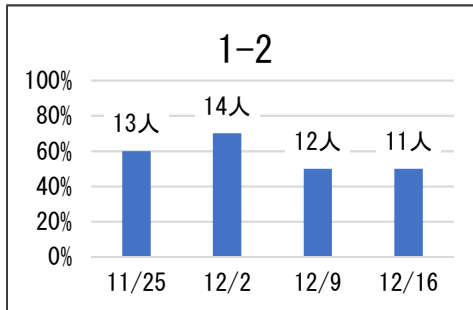
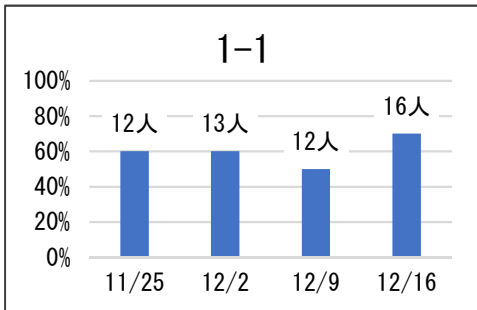
ハンカチチェック

保健給食委員が11/25、12/2、12/9、12/16の4日間にハンカチチェックを行いました。1年生は人数を数え、2、3年生は大まかな割合を記録しました。学校全体の結果は、66%、68%、68%、73%と徐々に増えていったという結果でした。ハンカチチェックを始めたことで、「ハンカチを持とう」という意識が高まったと思います。以下に各クラス結果と、ハンカチチェックをした際に保健給食委員が各クラスで発表した「ハンカチの役割」と「豆知識」を紹介します。清潔なハンカチを全員が持ち歩くことができるように、引き続き意識していきましょう。※3組は個別に実施したためグラフは載せていません。



～ハンカチの役割～

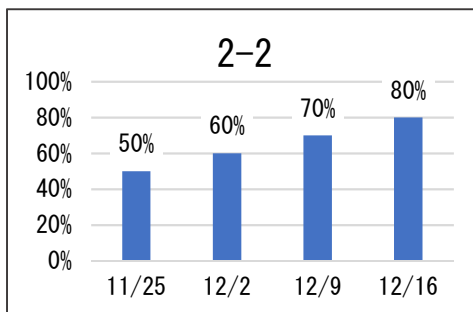
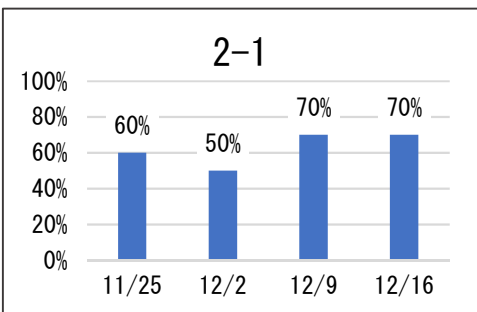
- ①手を洗った後に水分をしっかり取ることで、雑菌が増えるのを抑える効果があります。
- ②ハンカチを持っていると手を洗った後に拭くことができます。他にも、汗を拭いたり、火災が起きたときには、煙を吸わないように口や鼻を覆ったりすることができます。



豆知識：ハンカチは洗濯後に仕上げとしてアイロンをかけることで微生物を殺菌することができます。



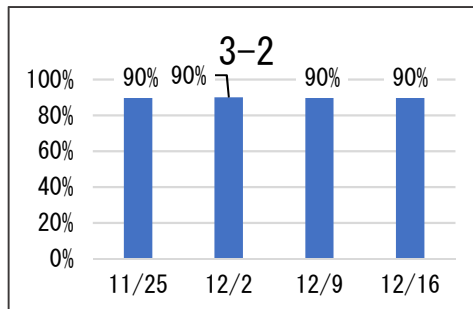
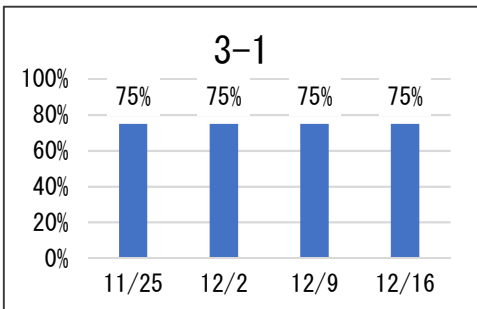
ハンカチを持ってきている人、持って来っていない人は固定化されてきているように感じます。全員が持つことができるように、これからも呼びかけを続けていきたいと思います。 1年保健給食員



豆知識：ハンカチが正方形な理由は、マリーアントワネットが正方形を選び、国の内外に広めたからだと言われています。



「ハンカチを持ってください」と呼びかけをすると、割合が増えました。声かけを続け、さらに意識を高めることができるようにしていきたいと思います。 2年保健給食員



豆知識：ハンカチには、「贈り先と縁を切る」という意味があります。プレゼントする際は注意が必要です。タオルには、「縁を結ぶ」という意味があります。



大変だったけれど、クラスの現状を知ることができて良かったです。自分たちが思っていた以上にハンカチを持って来ている人が多くて安心しました。これからも意識し続けましょう。 3年保健給食員