



令和5年11月
 北区立明桜中学校
 保健室

文化祭、お疲れさまでした。^{こうかい}後悔のない発表をすることができましたか？行事の後は今まで頑張っていたぶん、^{きんちよう}緊張がほぐれて体調をくずしやすいです。無理せず体と心を休める時間をつくっててくださいね。

登下校の時間は肌寒^{はださむ}い日が増えてきました。まだ、半袖^{はんそで}で寒そうに登校している人を見かけます。体が冷えると、体の中の様々^{さまざま}なはたらきが弱^{よくな}くなります。免疫^{めんえきりよく}力も下がり感染症にかかりやすくなるので、体が冷えないように服装^{ふくそう}を調整^{ちようせい}しましょう。



11月の健康診断予定

日時		検診・検査項目	対象者	場所
28日(火)	13:40~	イングリッシュキャンプ事前健診	2年生対象者のみ	保健室



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どよう



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。

明桜中の教室で窓を閉めたまま50分間授業をすると、終わる頃には空気中の二酸化炭素の濃度が1000ppmを超えてしまいます。1000ppmは、感染症を防ぐために下回った方がよい数値です。

インフルエンザA型、新型コロナウイルスの感染が増えています。寒くて換気をするのが嫌な季節ですが、休み時間は換気をするよう心がけましょう。

ハンカチ・爪チェックキャンペーンが始まります

11月下旬予定！！

明桜生のみなさん、手洗いの習慣はしっかりとついていますね。清潔なハンカチは毎日持ってきているでしょうか。保健室に来た人にハンカチを持っているか確認すると、「今日だけ忘れた」という人がたくさんいます。友だちのハンカチを借りたり、制服や髪の毛で拭いたり…せっかくきれいに手を洗っても、清潔な自分のハンカチがないと感染症を防ぐことはできません。

また、爪が伸びているとけがの原因になるだけでなく、伸びた爪の間に汚れやウイルスなどが溜まってとても汚いです。

清潔なハンカチを持ち歩き、清潔な指先で生活しましょう。



手を拭かないと、どうなるの？



皮膚のバリア機能が弱くなります。

手をしっかり拭かずにぬれたままにしていると、手についている水滴が乾くときに、皮膚の中の水分も一緒に乾いてしまいます。どんどん手の皮膚が乾燥して、手が荒れてしまいます。

荒れている肌には、小さな傷がたくさんあります。その小さな傷のすき間に菌やウイルスがついて、洗っても落ちにくくなってしまいます。清潔なハンカチで手を拭くことは、とても大切です。

細菌

ウイルス

なにが違うの？



生き物かどうか

細菌は細胞壁・細胞膜・

DNA・たんぱく質など生き物として必要な構造を持っている「単細胞生物」。一方、ウイルスは生き物の細胞に感染して存在している生き物とそうでないもの中間くらいの位置づけです。

仲間の増やし方

細菌は適切な環境（温度や水分、栄養など）さえあれば自分で増えていくことができますが、ウイルスは自力で増殖できないので生き物の細胞の仕組みを使って仲間を増やします。

薬

風邪でも、その原因が細菌かウイルスかで服用する薬は異なります。また、ウイルスの種類で違うこともあります。飲んでいく薬が効かないときは、病院や薬局で相談してみよう。

