

保健だより「KENKO GA ICHIBAN」

2023.1 福島工業高校 保健室

いよいよ1年で最も寒い時期にさしかかりました。感染症にならないためにも体を冷やさずしっかり温めるようにしましょう。

また、新しい1年が始まったばかりです。おぼろげでも何かしらの目標をもとに計画を立てるようにしてみましょう。

換気をしよう

暖房を使うようになってから、寒いからと換気をおろそかにしていませんか？
せっかく暖かくなった教室ですが、換気をすることによって温度が下がってしまい不満を感じる人もいるかもしれません。しかし換気をしないで汚れた空気がたまっていると、私たちの体に様々な影響を及ぼします。

例えば・・・



ウイルスに感染しやすくなる



二酸化炭素が増え、頭痛がする



空気が汚れ、嫌な臭いがする

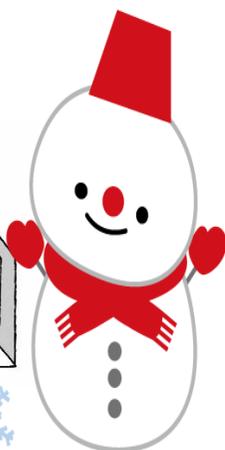


チリやホコリがアレルギーの原因に

寒くても、1時間に一度は空気の入替えをしましょう。

効果的な換気の仕方

- 1～2時間に1回、5～10分の換気
- 対角線上にある窓を開ける
- 空気の通り道をつくる
- ※各クラスに配置してあるCO₂モニターを確認し、1500ppmを超えない教室環境をクラスで整えましょう。



冷えに注意!!

体の冷えは、全身に起こる様々な不調と関係しています。人の体温は、36℃～37℃に保たれており、この状態が細胞の新陳代謝が活発で免疫力も高く、健康を維持するのに適しています。冷えの主な原因は血行不良で、毎日の過ごし方に大きく関係しています。「体質だから」と放っておかず、食生活や運動習慣を見直してみましょう。

4つの冷え対策

1 適度な運動で筋肉を鍛える

体の熱の多くは筋肉で作られます。背中やお腹などの大きな筋肉を鍛えると冷え対策に。

2 タンパク質をしっかりとる

食べ物を消化・吸収するときには、熱が作られます。特にタンパク質は熱に変わりやすい！

3 服装選び

血流が妨げられると冷えの原因に。タイトな服やきつい靴は避けましょう。

4 お風呂タイム

湯船で体を温めた後「ぬるいお湯や水を手足にかけろ」。これを数回繰り返すと体が冷えにくくなります。

乾燥対策も

寒い冬場は空気中の水分が少なく、外気は乾燥します。室内は暖房やエアコン、ヒーターなどを使用することで部屋の温度が上がり、相対湿度が下がることで乾燥が感じやすくなります。乾燥は肌トラブルやドライアイなどの原因にもなります。

加湿でウイルス対策を

冬場の低温・乾燥した環境では、空気中のウイルスは増えやすくなります。感染症を予防するには、部屋の湿度に気をつけ、室内のウイルスを増殖させないことが大切！湿度コントロールには、次のことに気をつけてね。

- 部屋の湿度の目安は50～60%
- 洗濯物（濡れたタオルなど）を干す

- 霧吹きを使って、ミストを噴霧する
- 電気加湿器や簡易加湿器（ボトルやトレイに入れ紙やフェルトを、水に浸してじわじわと沁み込ませるタイプ）を使う
- ちなみは、雑菌・カビを防ぐために、加湿器のタンク内の水は、毎日入れ換えましょう。

治療勧告書を配布しました

12月に【視力受診勧告書】【歯科受診勧告書】を該当生徒に配布しました。まだ受診していない場合は、早めに受診するようにしましょう。用紙は1月31日までに保健室へ提出してください。

