

ほけんだより

2月

R6. 2
高浜中学校



感染症予防対策として、2月は



「窓全開！パワー全開！空気爽快！キャンペーン」

を実施します



活動内容①1ヶ月間、「換気をしましょう」の放送を入れます！

毎年、「放送のおかげで窓をあける良い機会になった」という意見をもらうので、今年もがんばります！

活動内容②換気ミニコンテストを開催します！

*「寒いと窓をしめてしまう」等の換気に関する課題に対し、全校のアイデアを集約し、全校でアイデアをシェアするために行います！

- ①ロイロで「換気に関するアンケート」を実施し、保健委員が各クラスの結果をまとめたカードをロイロで作成します
- ②委員会内でミニコンテストを実施し、すてきだと思うクラスに保健委員が投票します
- ③上位3クラスほど、放送等で全校に換気のアイデアを紹介＆シェアします



活動内容③換気のポスターを教室に貼ります！

換気の基準を知らない人、忘れてしまっている人が多いと思うので、換気の基準が分かるようなポスターを貼り出します！

寒さ対策も

🌞 しっかり 🌞

活動内容④各教室の窓枠に「⇄の換気目安」掲示物を貼ります！

各教室の窓枠に貼ります

(「昨年までけっこう効果があったと思うので、またやりたい」という委員の意見を採用しました)



♡教室の換気ががんばっていますか？

～しめきた教室だと、体調不良や集中力低下に繋がることも～

どうしてかな？

<p>1 二酸化炭素がたまるから</p> <p>みんなの吐く息で二酸化炭素の量がどんどんアップ。体の不調につながります</p>	<p>2 ウイルスがたまるから</p> <p>空気中をただよう細菌やウイルスが体に入り込むリスクが高まります</p>	<p>3 ホコリやダニ・カビが増えるから</p> <p>アレルギーの原因になります。知らない間に吸い込んでしまっているかも…</p>
---	--	--

みんなが協力して
空気を入れ替えよう



- ◆ 対角線上にある窓やドアを2個所以上あけて空気の通り道をつくる
- ◆ 休み時間ごとにこまめに換気する

♡ 免疫ムキムキキャンペーンを終えて

免疫を高めるためには「7時間以上の睡眠」「バランスのとれた食事」「適度な運動」「ストレス軽減」などが大事だということを保健委員がおたよりにしたり、クラスで呼びかけをしたりして、がんばりました。少しでもみなさんの役に立てていたらうれしいです。ハンカチチェックも行いましたが、思った以上にハンカチを持っていない人が多かったです。ハンカチがないと、手を洗った後の処理に困るので、手洗いの回数が減ってしまう懸念があります。忘れずに持って来ましょうね。



ムキムキさん
201保健委員考案

🌀 保健委員会が作成した「免疫ムキムキだより」の内容を紹介します🌀

🌀 睡眠 🌀

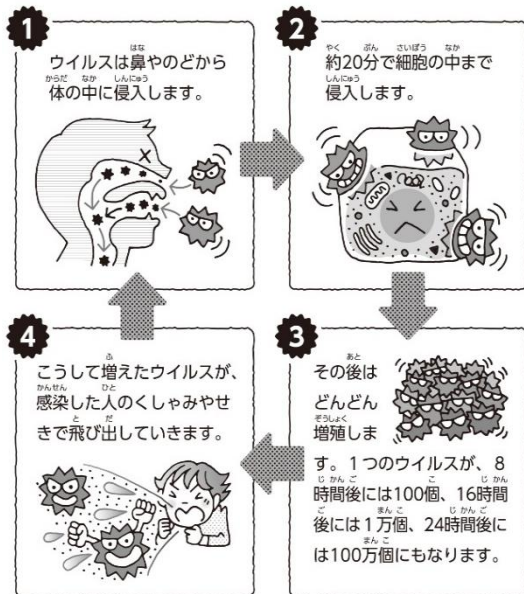
- ・睡眠時間が7時間以下の人は、風邪をひきやすい(7時間以上寝ている人の3~4倍)というデータがたくさん見つかったことを知らせました。
- ・免疫を高めるためにも、睡眠はしっかりとった方がよいのに、日本の平均睡眠時間が世界最下位(しかも平均6時間22分しか寝てない!)ということを伝えました。

🌀 食事 🌀

- ・風邪予防によい食材を調べたところ、
ビタミンA,C,E(エースと読むと覚えやすい)
ミネラル、ビタミンD、肉や魚、発酵食品……
などサイトによって大事だという栄養素が違って、たくさん必要な栄養素があることが分かりました
⇒「栄養素〇〇と△△だけ摂っておけばOK!」ではなく、「どの栄養素も偏りなく、色々な栄養素をバランスよく摂ることが大事なんだ!」ということを伝えました。

インフルエンザが流行っています

インフルエンザは体内にウイルスが入ってから増殖するスピードがとてもはやいため、感染力も強いそうです



すでに花粉が飛んでいます!

症状が出る前に

治療を開始することが大切!

花粉症は、一度症状が出ると鼻の中の粘膜がどんどん敏感になり、悪化していきます。

そうなる前に治療を始めれば、症状が出るのを遅らせたり、軽くしたりできます。



症状が出る前に治療を開始しましょう

♡ 感染症予防の参考に🌀

免疫リョクアップ!

笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ! 風邪などにかかりにくくなります。



笑って体も心も元気

自分もみんなも幸せに!

笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります!



やっぱりマスクが大事!

はっくしょん!
くしゃみのしぶきは2メートル飛ぶ!?

