



# 保 健 だ よ り

《本校HP掲載》

仙台大学附属明成高等学校  
保健室 2021年12月  
NO. 5 A面

今月の 保健目標	〇しっかり冬の健康管理をしよう ・生活習慣の見直し	〇感染症対策1 ・室内換気・手洗い ・マスクの着用
-------------	------------------------------	---------------------------------

## つらいかぜの症状・・・どんな意味があるのでしょうか？

「風邪」をひくといろいろな症状が体に現れます。これらにはどんな意味があるのか知っていますか？

<p><b>発熱</b> ウイルスの活動を抑え、白血球の働きを助ける</p> 	<p><b>くしゃみ・咳・鼻水・たん</b> 鼻や喉に入った異物を外に出す</p> 	<p><b>首・喉の腫れ</b> リンパ球の働きでウイルスを攻撃する</p> 
---	--	--

これらの症状はいずれも体を守るための「防御反応」なのです。風邪薬は風邪による症状を緩和してくれる効果がありますが、その反面、本来の体の仕組みを抑えてしまう場合もあります。まずは体の力を最大限に活かすためにも十分な休養・水分補給・栄養が大切です。

## 風邪をひいたかも・・・と思ったら

<p><b>休養</b> ゆっくり自宅で休むのが一番です。体が持っている病原菌と戦う力や回復する力を高めてあげましょう。</p>	<p><b>水分</b> 脱水を起こさないようこまめに水分補給をしましょう。発熱・嘔吐・下痢があるときは特に注意しましょう。</p>	<p><b>栄養</b> 喉が痛いときにはゼリーやおかゆなどの柔らかく、食べやすいものなどがおすすめです。</p>
--	--	---



## 学校環境衛生検査(空気・照度)を実施しました！

11月9日(火)に学校環境衛生検査(空気・照度)を実施しました。

空気検査では教室内の二酸化酸素濃度を測定しました。**二酸化酸素濃度の基準値は1,500ppm以下**が望ましいとされています。今回本校のあるクラスで実施した検査ではしっかりと換気がされていたため、**700ppm**という素晴らしい結果になりました。**空気中の二酸化酸素濃度が多くなると眠くなったり、ウイルスが長時間室内にとどまり、感染リスクが高まります。これから冬に向けて日々換気を心がけましょう。**

照度検査では教室内の照度を測定しました。天候などにより消灯すると廊下側では照度が低くなり、窓側との差が大きい場合があります。基本的には点灯して授業を行うようにしましょう。

## 冬休みの誘惑はきっぱり「NO!」と言いましょ

冬休みはお酒が身近になる時期。未成年の飲酒が法律で禁止されているのには理由があります。

<p>大人よりも依存症になりやすい</p> 	<p>脳や骨がうまく成長できなくなる</p> 	<p>ホルモンのバランスが崩れる</p> 
--	---	---



## 12月は「地球温暖化防止月間」です

私たちは日常生活の中で主に化石燃料などを燃焼させて得たエネルギーを利用していますが、それによって発生する二酸化炭素などが「温室効果ガス」として地表面の温度上昇、「地球温暖化」の原因となっています。生態系の異変、異常気象、農作物の不作など目に見えるところでもその影響が確実に始まっています。身近な例としては、近年の夏の猛暑や台風・大雨などの自然災害の増加、それらをはじめとする気候パターンの劇的な変化などはまさしく実感している現象と言えるかもしれません。

ゴミを減らす、温度調節は衣服で行う。節電・節水など地球を守るために私たちができることをみんなで実行していきましょう。