



土居高校
生保健委員
2-B
進藤、楠井

2月の健康目標：冬の鍛錬



2月に入りましたね！先月よりも寒さが一層厳しくなり、体調不良の人も増えやすくなるかと思います。そのため、規則正しい生活リズムで基本の予防対策をとるようにしましょう。そして、花粉症の飛散量も徐々に増えていきます。症状が出る人は、対策を取りながら乗りきりましょう。



かぜやインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症の対策

かぜやインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症ともに対策は共通です。規則正しい生活リズムで基本の予防対策に努めてください。

- | | |
|-----------------|-----------------|
| ① うがい・手洗い | ⑤ こまめな水分補給 |
| ② 部屋の換気 | ⑥ 毎朝の検温、体調確認 |
| ③ 十分な睡眠と栄養 | ⑦ なるべく人混みには行かない |
| ④ マスクの着用・咳エチケット | ⑧ お昼は自教室で食べる |



私たちは、知らず知らずのうちに、手で顔を触れています。病原菌やウイルスは、手を介して目・鼻・口から侵入します。そのため感染対策予防の秘訣は「自分の手を肩より上にあげない、顔に近づけない」を意識して、感染しない・感染させない行動を実践してください。また、体調がすぐれない時は、無理をせず自宅で安静にしてください。



花粉を99%カットする魔法のマスク

「2月」の別の言い方として、「^{うめみづき}梅見月」「^{ゆきぎよづき}雪消月」「^{このめづき}木芽月」などの表現があり、春が近づいてきたこと表しています。これからだんだんと暖かくなっていきますが、冬の終わりとともにやってくるのが、花粉。花粉症は花粉を鼻や口から吸い込んでしまうことが原因の一つです。ところが、マスクにある工夫をするだけで、花粉を吸い込む量を99%カットできます。そのある工夫については、下の枠線の中をご覧ください。また、外に出る時はメガネや花粉が付きにくい素材の服を着用するなど対策をしっかりとしましょう。服に付いた花粉は室内に入る前に払いのける、手や顔を水で洗うなど、「付けない」「持ち込まない」工夫が大切になります。

☆魔法のマスクの作り方

- ① 10cmほどの正方形に切ったガーゼを2枚用意する。
- ② 不織布マスクに、①のガーゼ【1枚】を4つ折りにしてあてる。
- ③ 化粧用のコットンを丸め、①の残りのガーゼでくるむ。
- ④ ③を鼻の下にあてる。
- ⑤ ②のマスクをつける。



作ってみてね！

2025年が始まって、早いもので一カ月以上が経ちました。まだまだ寒さが厳しく、温かい毛布や上着が手放せない日々ですね。年明け前は県内の小中高でインフルエンザが流行していましたが、1月下旬から減少傾向にあります。例年、春先にかけてインフルエンザB型が増加しますので、気を緩めず感染症対策を継続しましょう！また、これからの時期は花粉症が心配されます。かゆみや症状がひどくなる前に早めに病院を受診し、飲み薬や目薬を処方してもらいましょう。

～ 学校保健委員会を開催しました ～

令和7年2月3日(月)に学校医の先生やPTAの保護者の方をお招きし、学校保健委員会を実施しました。

会では、今年度の健康診断結果と受診状況についての報告や生徒保健委員による委員会の活動発表を行いました。委員の生徒たちはとても緊張していましたが、本番は練習の成果もあってか堂々と先生方の前で発表をしてくれました。

学校医の山内先生からは、「生徒保健委員の発表が素晴らしかった」とのお褒めの言葉を頂くことができました。また、「未処置のう歯がある者や歯列・咬合が不正の生徒の割合が昨年度と比べると悪化しているのが気になる」とのご意見があったため、来年度は「歯の健康」をテーマに委員会活動を行っていきたいと思います。



インフルエンザのQ&A

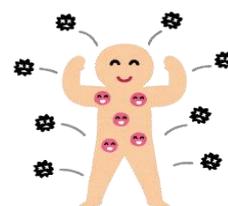
Q1. インフルエンザと普通の風邪はどう違うの？

A. 普通の風邪の多くは、のどの痛み、鼻水や咳等の症状が中心で、全身症状があまり見られません。一方でインフルエンザは、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身の倦怠感等の症状が比較的急速に現れるのが特徴です。

Q2. インフルエンザに罹らないためにはどうすればいいの？

A. インフルエンザを予防する有効な方法として以下が挙げられます。

- ①インフルエンザの予防接種
- ②流水・石鹸によるこまめな手洗い、手指消毒
- ③適度な湿度の保持(湿度 50～60%がベスト！)
- ④十分な休養とバランスの取れた栄養摂取
- ⑤こまめな換気(対角線上にある窓やドアを開ける、サーキュレーターや換気扇を活用)
- ⑥人混みや繁華街への外出を控える



◎インフルエンザの疑いがある時は、必ず病院を受診するようにしてください。