



令和5年12月4日
三田市立ゆりのき台中学校保健室

今年も残すところ1か月となりました。

インフルエンザ等の流行は落ち着いていましたが、今月に入って熱、風邪症状による欠席や体調不良で保健室に来室する人が増えてきています。

まだまだ体調管理が大切な時期が続きますが、健康に1年を締めくくることができるといいですね。

～冬場の効果的な換気について～



窓を開けて換気する場合は、できるだけ離れた2つの窓や扉をあける(対角線上)と効果的ですが、理由は2つあります。

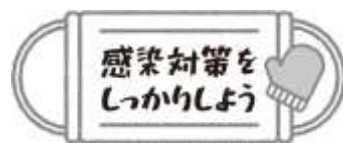
空気は気圧の高いところから低いところへ流れるので、室外の気圧が高ければ、室内に向かって空気が流れ込んできます。この時、入り口と出口2か所の窓が開いていればスムーズに空気の流れができ、効率的に換気ができます。また、2つの窓に距離があればその途中の汚れた空気も一緒に押し出して入れ替えてくれるため、効果的に換気ができます。

換気時に寒いと感じたら窓を閉めてもらって大丈夫です。室内が寒くなったのは外の冷たい空気が十分に室内に入ってきたからなので、換気完了の合図にもなります。ストーブも使用可能になったので、こまめに空気を入れ替えることが大切です。

～湿度とウイルス飛沫について～

様々な感染症の原因となるウイルスは唾液などに包まれて、飛沫という状態で感染者から体外に放出されます。大きな飛沫には多くのウイルスが、小さな飛沫には少ないウイルスが含まれますので、大きな飛沫ほど感染リスクは高くなります。一方で大きな飛沫は重力の影響をうけやすく、すぐに落下します。しかし、湿度が低い冬場は大きな飛沫の水分は蒸発しやすいため、ウイルスを含む飛沫が小さな飛沫となって空気中に飛び交う状態が長くなります。スパコン富岳を用いて1.8メートル先の人に向かってせきをした場合を計測すると、湿度60%と比較して、湿度30%では到達する飛沫の数が2倍以上になったそうです。ウイルス数は湿度が低いほど多くなるので、感染確立が高くなることが予想できます。飛沫の蒸発を抑える意味で加湿は感染予防対策として有効です。やはり、加湿と換気は感染予防対策として大切です。

【参考：少年写真新聞社 中学保健ニュースより】



～色覚健康相談が終わりました～

1年生の色覚健康相談(希望者のみ)がおわりました。

検査を受けた人全員に結果のお知らせを配布しています。何かご不明な点などありましたら、いつでもご連絡ください。

「寒いから風邪をひく」はホント?

とっても寒い南極では、ほとんど風邪をひかないと言われます。寒さだけでは風邪をひかないのです。

風邪の原因はウイルスや細菌。これらの病原菌が私たちの体に入ってきて、口から肺までの間にある粘膜がつかまえ、線毛という器官で外に追い出してくれています。

しかし、線毛には天敵がいます。それは「乾燥」。乾燥すると病原菌をとらえるための粘液が減ってしまいます。また、空気が乾燥するとくしゃみやせきをしたとき、病原菌を乗せた飛沫が飛び散りやすくなります。つまり、冬は病原菌が体にたくさん入ってくるのに、線毛の働きは弱くなってしまいます。

空気が乾燥する冬。水分補給も加湿も忘れずに。

「思いやりって? やさしさって?」

やさしさとは、耳の聞こえない人も聞くことができ、目の見えない人も見ることができる言葉だ
マーク・トウェイン

やさしさほど強いものはなく、本当の強さほどやさしいものはない
ラルフ・ソックマン

やさしい言葉は、たとえ簡単な言葉でも、ずっとずっと心にこだまする
マザー・テレサ

「こころ」はだれにも見えないけれど「こころづかい」は見える
「思い」は見えないけれど「思いやり」はだれにでも見える
宮澤章二

12月10日は「世界人権デー」。今のあなたの心に響いた言葉はありますか?

～今年のふり返りを～

今年は、新型コロナウイルス感染症が5類感染症へ移行されたことにより、制限されていた様々な活動が可能になりましたね。1年生は部活動などを通してぐんと体力が付いた人もいるでしょう。2年生は部活動が本格的になり、けがが増えた人はいませんか。3年生は部活動を引退して、体重の増減があった人、寝不足が増えた人もいるのではないのでしょうか。早寝、早起き等の生活リズム、食事、けが予防等、それぞれ、今年の振り返りをしてみてください。また新たな年の目標ができるといいですね。