

2月

ほけんだより

三郷市立北中学校
保健室
平成 29 年 2 月 8 日

インフルエンザに負けるな!



埼玉県内に「インフルエンザ流行警報」が発令された約2週間後の今週月曜日、一気に1年生にインフルエンザが増えました。睡眠不足、偏食、疲労、ストレス、不規則な生活などで体の抵抗力が低下している時に予防を怠るとかかりやすくなります。ウィルスの感染力と自分の抵抗力(免疫力)のどちらが勝つかでインフルエンザにかかるかどうかが決まります。

特に、受験を控えた3年生はこれからが本番ですね。抵抗力(免疫力)を高め、予防のためにできることはしっかり行い、この時期を乗り切りましょう。

インフルエンザに
かからないためには



免疫力を高める4つのポイント

① 十分な睡眠

7~8時間は眠ろう。寝ている間に成長ホルモンが分泌され、疲れを取り、免疫力を高めます。遅くても11時までには就寝しよう。次の日に疲れを残さないことが大切です。

②朝食を食べよう!

食事をすることによって、体温が上がります。からだを温めることにより免疫細胞(NK細胞)の働きが活発になります。体温が1℃下がると免疫力が30%下がると言われています。

③腸内環境を良くしよう!

免疫細胞の7割は「腸」で作られ、3割は「心(自律神経)」で作られます。腸内環境を良くして、免疫力をアップさせよう!ピフィズス菌や乳酸菌、発酵食品を積極的にとりましょう。



納豆 チーズ ヨーグルト お漬物

④たくさんの笑顔

■免疫細胞が活性化

「笑い」は、免疫細胞(NK細胞)の働きを活発にすることがわかっています。大変なことがあってもくよくよせずに、前向きに物事を考えよう。



教室内の 空気検査

1月23日(月)、学校薬剤師の本間恵子先生にお出でいただき、空気測定器を用い、2クラスで教室内の空気検査を行いました。結果は下記の通りです。

ココが問題!



	人数	暖房	温度	相対湿度	換気	二酸化炭素
A教室	33人	あり	17.5℃	42.5%	×	2200ppm
B教室	25人	あり	15.2℃	60.3%	○	1000ppm

インフルエンザ予防のためにも換気を正しく行おう!

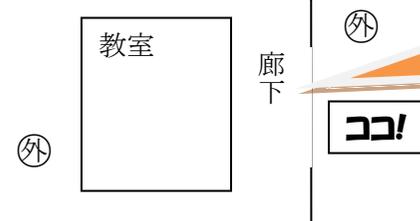
教室などの空気は、「学校環境衛生基準」によって、

二酸化炭素：室内は、1500ppm以下であることが望ましいと示されています。

事後措置として、「**二酸化炭素が1500ppmを超えた場合は、換気の強化を行うようにする。**」とされています。

検査を行ったA教室では、窓が締め切りの状態でした。CO2濃度が基準値より高くなっており、空気が汚れていることを示しています。B教室は窓が開けられており、換気がされていました。ウィルスや細菌に汚染されていないことを示します。教室のドアと窓を対角線に開けると効果的です。

さらに、教室のドアや窓だけでなく、廊下の窓を開け、新鮮な空気を入れることが大切!寒いですがこまめな換気をお願いします!



3学期の発育測定結果



	男子		女子	
	身長(cm)	体重(kg)	身長(cm)	体重(kg)
1年生	156.4 (+2.2)	49.2 (+2.4)	154.3 (+1.1)	47.0 (+2.1)
2年生	164.8 (+2.0)	53.6 (+1.2)	157.8 (+0.5)	51.3 (+2.3)
3年生	168.2 (+1.2)	58.3 (+2.0)	158.0 (+0.7)	51.9 (+1.6)

()内数値は9月比です

●1年生男子は4月から5.2cm伸びています。大きく成長していますね。

●発育には個人差がありますので、バランスよく成長しているかを考えましょう。