

ほっこり



令和6年10月21日

保健だより 7号

教育実習生 藤井

あいわここから 相私心体

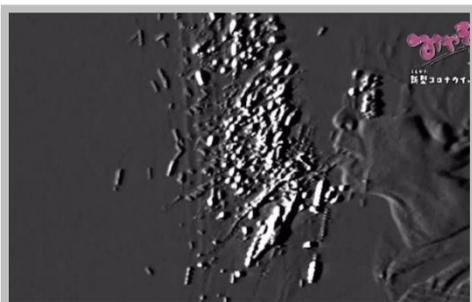
相手、私の心と体を大切に



保健室の先生（養護教諭）になるための実習をしている教育実習生の藤井です。教育実習も今日で最後の日となりました。この教育実習でみなさんと関わることの楽しさや保健室での仕事の難しさなど様々なことを学ばせていただきました。今回の保健だよりは実習のまとめとして作りました。3週間とても充実した日々でした。ありがとうございました！

感染症ってどうやって広がるの？

10月10日に「感染症の広がり方」について保健の授業を3年2組男子に行いました。授業をすることが初めてだったのでとても緊張しましたが、クラスの子たちの協力もあり、無事終わることができました。その授業内容を少し紹介します。授業では、感染症はどのように広がるのかについてとりあげました。感染症が広がる原因として、主に飛沫感染と接触感染があります。その内容は下のようなものです。



飛沫感染：細菌やウイルスがせきやくしゃみによって、それを吸い込むことで感染

左の写真は人がくしゃみをしたときにでる飛沫の量です。普段、どのようにせきやくしゃみをしていますか？この写真からも分かるように、たくさんの飛沫が出ています。この飛沫感染を防ぐためにできることは次のようなことです。

予防法：マスク・咳エチケット・換気

接触感染：感染した人との直接の接触や、細菌やウイルスが付いたところを触れることによって感染

接触感染は同じところを多くの人が触れる場所が危険だといえます。教室のドアはどのくらいの人が触れているのでしょうか？そこで、保健室のドアに4時間の間に何回人が触れているかを検証したところ、57回も触れていました。今後は暖房がつくことにより、教室のドアを開閉する機会が多くなります。以下の予防法を行いましょ

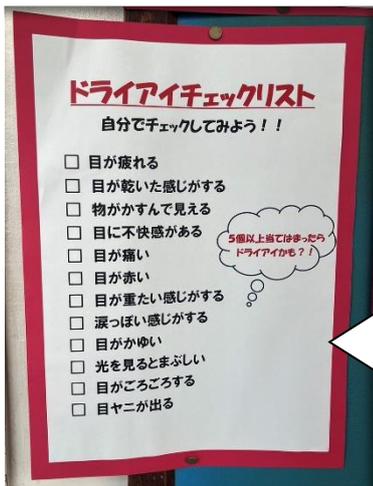
予防法：手洗いうがい・消毒



授業の様子です。教室内で接触感染しそうなところに付箋を貼ってもらいました。やはり、ドア付近に付箋が多く集まりました！

保健室の横の掲示物見てね

10月10日は目の愛護デーでした。それにちなんで目を大切にもらえるような掲示物を作成し、保健室の入り口に掲示しました。目の働きについて考えることはあまりないと思うので、この機会に掲示物を見て下さいね。また、授業でタブレットを使用したり、家でもスマートフォンを見たりして目を使いすぎていませんか？そうすると、視力低下やドライアイなどの問題が起こる可能性があります。それらを防ぐためにも、目に優しい生活を送り、目の体操を行ってみましょう。



ドライアイチェックリスト

ぜひチェックしてみてくださいね

目を使いすぎてませんか？
目の体操をして、
目をほぐしましょう

服装で体温調節を

10月も後半に入り、肌寒い季節がやってきたと思いきや、まだまだ暑い日々が続いていますね。最近では1日の寒暖差が大きく、朝晩と日中では気温が約10℃も変化する日もあります。日中は半袖で過ごせても、夕方から冷え始めるので、各自冬服を持ち歩き、身体を冷やさないようにしましょう。また、その寒暖差によって風邪をひきやすくなるので、体温調節はもちろんのこと、感染対策もこまめに行いましょう。



風邪かな？

と思ったら...

睡眠をとる

ゆっくり休むのが一番。休むことで、体にある回復力や病原菌と戦う力を高めることができます。



水分補給

脱水状態にならないように、意識的に水分をとりましょう。冷たいものより室温くらいのがオススメです。



栄養補給

細菌やウイルスと戦うために、食事をしましょう。おかゆやわらかく煮たうどんなどがオススメです。のどが痛いときはゼリーなど食べやすいものを取りましょう。



11月の保健行事

11月8日(金)

マラソン大会前(1年生HAP前)健康相談
(希望者・必要と思われる者)

校医：林 武志 先生

～事前調査にご協力をお願いします～