

# おげんじより

2月

令和7年度(2025年度)2月号

大阪市立墨江丘中学校 保健室 NO. 11

2月4日は、立春。毎日寒くて、全然春らしくないと思う人も多いと思いますが、日は少しずつ長くなり、明るさを増しています。寒さに丸めた背中をほんの少し伸ばせば、その分だけ春に近づけるような気がしますね。とはいえたまだ寒い日が多く、先週よりインフルエンザB型が流行し、本日時点で学級休業の措置をとっているクラスもあります。特に3年生は受験本番。手洗いやマスクの着用、教室の換気、こまめな水分補給など、体調管理に努めましょう！



## 朝の健康観察にご協力をお願いします

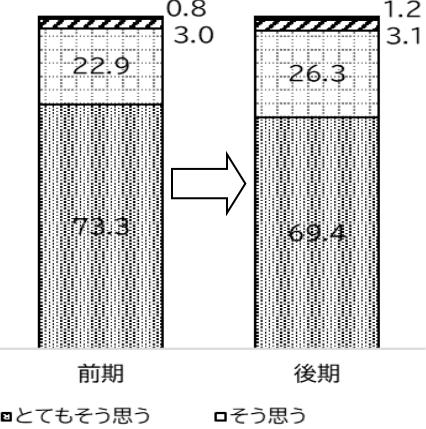
インフルエンザB型やかぜ様症状が流行し、本校でも2年5組が学級休業になりました。保健室では先週頃から体調不良を訴えて来室する人が増加し、熱を測ると高熱！という人も増えてきました。熱はなくても倦怠感や頭痛、寒気などのインフルエンザ様症状の訴えがある場合、感染症流行を防ぐため、早期の早退を検討させていただいているところです。中には「実は昨日熱があったけど、解熱剤を飲んでがんばってきました」「朝からしんどかったけど、がんばって授業を受けていました」という人も。ご家庭でも朝のお子様の体調確認にご協力を願いいたします。咳や鼻水などのかぜ症状がある場合は、マスクの着用にご協力ください。



## 令和7年度 後期食習慣アンケート結果

◆学校がある日の朝食摂取率 … 後期 90% ※大阪市… 80.5%

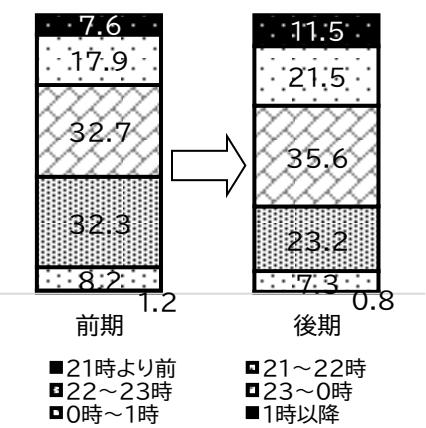
◆毎日朝食を食べることが大切だと思いますか？（前期・後期の比較）



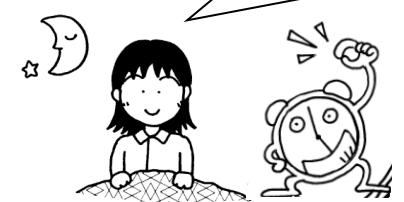
朝食摂取率は90%でした！一年間朝食について学習し、朝食の大切さを理解している人の割合は95.7%になりました♪



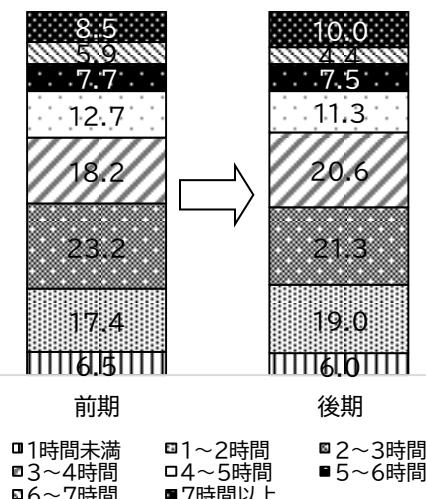
◆就寝時刻（前期・後期の比較）



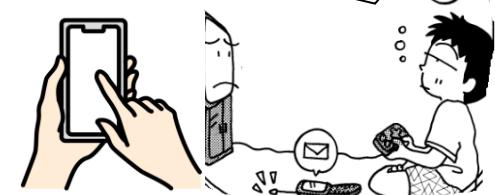
就寝時刻は前期から後期で遅くなりました。特に受験を控えた3年生で遅くなっていました。3人に1人が夜〇時以降就寝と回答しました。

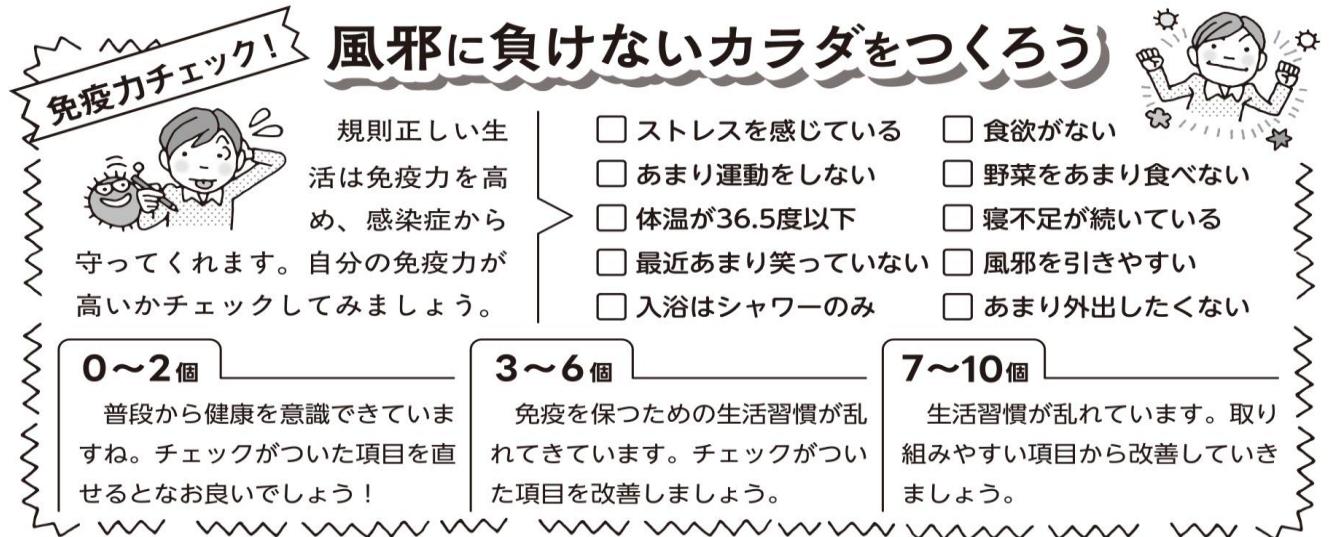


◆平日帰宅後の電子メディア（スマホ・タブレット・ゲーム含む）使用時間（前期・後期の比較）



平日帰宅後の電子メディア使用時間で最も多いのは2~3時間ですが、全体的にはばらつきがあります。前期に比べ、7時間以上の長時間使用者の割合が10.5%増加しました。





# 空気検査を行いました

1月22日、学校薬剤師の宮西先生にお越しいただき、1年2組教室で空気検査を実施していただきました。換気の様子、空気中の二酸化炭素濃度、黒板面や机上の照度（明るさ）など、様々な項目を調べていただきました。黒板面や机上の照度は正常範囲内でした。授業中も窓を開けて換気をしてくれていましたが、いくつか換気のポイントを助言いただきました。

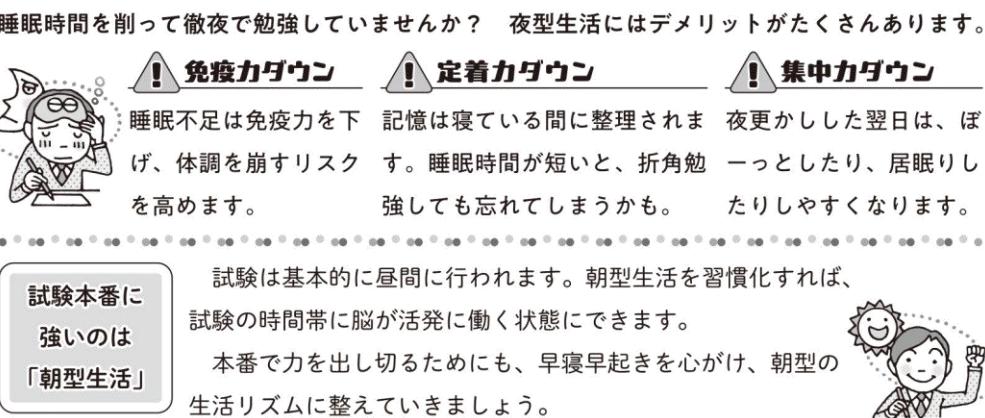


## ◆効率的な換気のポイント◆

- ・対角線状に窓を開けると空気が通りやすく、効果的（廊下側のドアや窓と、対角線状に窓を開けましょう）
- ・廊下の窓は開けておく
- ・**換気扇はいつも回しておきましょう！**
- ・教室の中が寒くなるので、防寒対策はしっかり行いましょう。



## 朝型にチャレンジ 本番に強い自分になろう



# むし歯予防講座のおしらせ

2月13日（金）15時～15時45分、1～2教室をお借りして、むし歯予防講座を行います！ みなさんは毎日きちんと歯をみがいていますか？ 中学生の皆さん、乳歯から永久歯に歯が生え変わってまだ数年。 正しいブラッシングや生活習慣を知り実行することで、きれいな歯をキープすることができます。

今回は1・2年生を対象に、受講者を募集します！

参加した人全員に、学校歯科医の岡本先生より素敵なお土産があります！ ぜひこの機会に正しいみがき方をマスターしてくださいね。 参加希望者は保健室までおしえてください。

