

保健だより 12月号



NO.11

大阪市立平野北中学校
保健室

今年の冬至は12月22日です。1年で1番昼間が短い冬至は、暦（こよみ）の上では冬の真ん中と言われています。この冬至の日には、昔から「ゆず湯」に入るとカゼをひかない、と言われているので、みなさんも試してみてください。

2021年もあと1か月です。これからが寒さの本番なので、手洗いうがい、バランスの良い食事、運動、十分な睡眠、部屋・教室の換気を意識して、元気に過ごせるようにしてくださいね。



換気を意識できていますか？

気温が低くなると、外の冷たい空気が入ってくるのが嫌で、換気をためらってしまいがちです。ですが、空気が乾燥し、空気中にウイルスが溜まりやすい冬こそ、感染症予防に換気は有効です。一人ひとりが意識して、教室の換気をするようにしましょう！

寒い季節の換気テクニック

寒

い日に窓を開けると、急激に部屋の温度が低くなるので、暖房器具を工夫しながら換気しよう。



短

時間、窓を全開にするよりも、一方向の窓を少しだけずっと開けっ放ししておくほうが室温の変化を抑えられます。



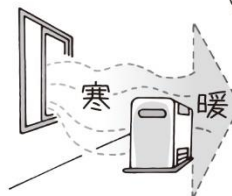
台

所などの換気扇を使うと、室温を急激に下げることなく換気をすることができます。



暖

房器具の近くの窓を開けると、窓から入ってくる冷えた空気がすぐにあたためられるのでオススメ。



カーテンなどの燃えやすいものは暖房器具から離そう（火災予防！）

色覚検査について

色覚検査とは、色を見分ける働きについての検査です。いわゆる「先天性色覚異常」は男子の約5%、女子の約0.2%にみられます。程度は人によって異なりますが、状況によって色を見間違えたりする程度で日常生活にはほとんど支障をきたしません。

色覚検査については、健康診断の項目から外れているため現在は全員には実施していません。しかし職業・進路選択にあたり、自分自身の色の見え方の特性を知っておきたい方には、希望者のみ検査を行っております。

希望される場合は、担任または保健室に12月13日（月）までにお申し出ください。

その後「申し込み書」を提出された方から、随時検査を行います。

ご質問があれば保健室までお願いします。

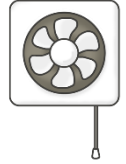
☆みんなで協力しよう☆

① 休み時間やトイレの前後、給食の前後など、こまめに手を洗いましょう

② 教室の換気扇は、運転させたままにしておきましょう

(暖房使用中もです！)

授業中は ON !

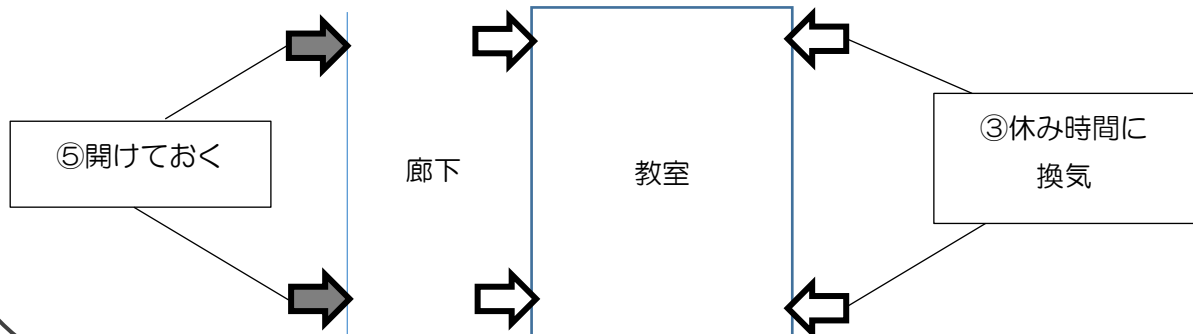


③ 教室の対角線上の窓・扉を 10~20cm 程度をめやすに常にかけるようにしましょう。



④ 休み時間は、扉と前後の窓を開けましょう

⑤ 廊下の窓は、開けたままにしておきましょう



部活動をしている人は・・・

- 部活動の前後は手洗いをしましょう
- 室内での活動のときは、換気扇はつけたままにしましょう
- 1 時間に 5 ~ 10 分程度は換気 or 窓を 10 センチ程度開けたままにしておきましょう



急に寒くなってきたため、手洗いや換気はつらいと思いますが、重ね着など服装で調整して、風邪もひかないように気を付けましょう。

