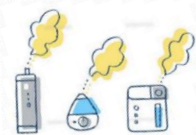


ほけんだより

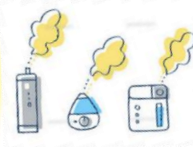
1月

令和6年1月11日発行
石岡市立八郷中学校

新しい1年がスタートしました。今年度も生徒が安全に学校生活をおくることができるよう、保健室からサポートしていきますので、どうぞよろしくお願いいたします。インフルエンザの感染は1.2月がピークとなります。感染症対策も引き続きよろしくお願いいたします。



加湿をする際のポイント



加湿をする際は適した湿度に設定しましょう。

湿度40%以下

インフルエンザウイルスが好む湿度で、感染リスクが高まります。乾燥しているため、のどの粘膜の免疫機能が低下します。乾燥肌やドライアイにもなります。

湿度40~60%

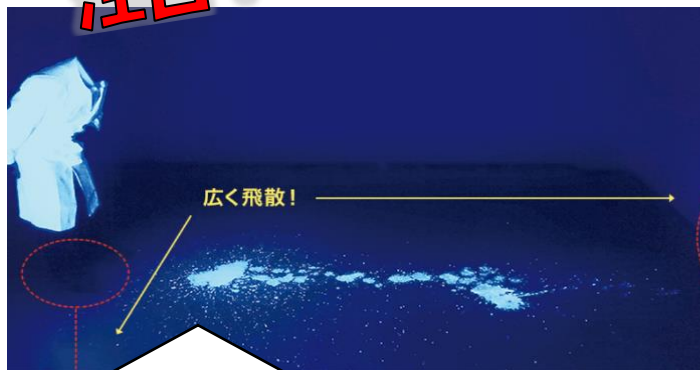
最適な湿度

湿度60%以上

カビやダニが好む湿度で、カビの発生が高まります。またカビの胞子を吸い込むことで肺の病気を発症したり、ダニによる肌のかゆみやアレルギー性鼻炎などを引き起こしたりします。

嘔吐の飛び散り方に注目!!!

湿度を上げると飛沫が飛びにくくなりますが、湿度を高くすればよいわけではないことにも注意が必要です!

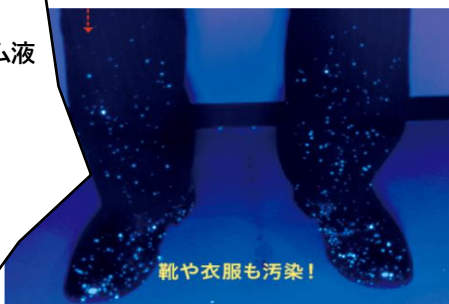


広く飛散!

模擬嘔吐物を1mの高さから落下させたところ、半径2m程度の範囲に飛散し、本人の衣服や靴にも飛散物が付着することが分かります。

嘔吐処理には広範囲に飛散することを考慮した清掃と消毒が必要です。

吐物を取り除いた後
0.2%次亜塩素酸ナトリウム液
で10分間浸してください。
(2Lペットボトルに
5%原液80ml+水道水
を入れて2Lにします。)



靴や衣服も汚染!



嘔吐した先の壁にまで!

〈今月の目標〉

※かぜ・インフルエンザを予防しよう※



どうだった!? 1年間の伸び!

3回にわたって身体測定を行いました。
測定結果の平均は次の通りでした。

	4月	9月	1月
1年生 男子	155.9cm	158.5cm	160.9cm
1年生 女子	153.6cm	154.3cm	155.5cm
2年生 男子	162.7cm	164.8cm	166.4cm
2年生 女子	154.9cm	155.5cm	155.9cm
3年生 男子	164.4cm	165.6cm	165.8cm
3年生 女子	156.0cm	156.3cm	157.2cm

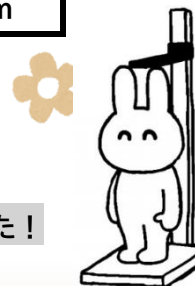
みなさんと目線が近くなってきていることを実感しています。

学年で1番身長が伸びたのは、

男子1年生 Iくん 9.1cm、2年生 Kくん 8.0cm、3年生 Sくん 6.7cm

女子1年生 Rさん 4.5cm、2年生 Sさん 3.0cm、3年生 Tさん 2.6cmでした!

みんなの成長を間近で見ることができて嬉しいです。



身体測定で足の爪が伸びていた生徒が何名も見受けられたので、爪についてのお知らせです

爪は、1日に約0.1mm、1ヶ月だと、3mm

伸びるといわれています。

爪を伸ばしすぎると割れたり巻き爪になったりします。伸びた爪で相手を傷つけてしまう可能性もあるので1週間に1度は爪を切ることをおすすめします。

〔1月7日 爪切りの日〕

新年になって初めて爪を切る日!

(もう過ぎてしまいましたが...)

昔からこの日に爪を切ることが決まっていた。七草を浸した水などに爪をつけ、柔らかくしてから切ると、その年は風邪を引かないといわれています。



保健室の先生から

みなさん今年もよろしくお願いいたします! 冬休みはどこかに行きましたか?

私は成田山へ初詣に行き、3時間待ちのうなぎも食べることができてとても幸せでした。しかしおみくじはなんと凶をひいてしまいました。これ以上落ちることはなく、むしろこれから良いことが起こる! という気持ちで1年頑張りたいと思います! みなさんの幸せも願ってきたので、今年も平和に過ごしましょうね!

3年生へ、受験日が近づいてきましたね。どれだけ自信があっても体調が悪ければ実力の発揮は難しくなります! ストレスや緊張などで体調が悪くなったら無理せず休みに来てくださいね。保健室から応援しています!

保健室 田中