

# 知って得する！保健通信

令和4年11月 21日  
桑名北高校保健室  
No.7

朝夕の寒さが厳しくなると、もみじは赤くなります。北高の校庭の木々も紅葉し、とても綺麗ですね。本格的な冬が来る前に風邪やインフルエンザに備えて、免疫力を上げておきたいですね。11月に入って、全国的に新型コロナウイルス感染者も増えてきました。どの感染症も基本的な予防や対策は同じです！感染予防に努めましょう。



## 〈新型コロナウイルス感染症

### 濃厚接触者の判断の目安について

- ①同一世帯内の同居家族等  
生活を共にする家族や同居者は原則、濃厚接触者となります。
- ②陽性者の発症日の2日前までに1m以内でマスクをせずに15分以上会話があった場合

感染者が増えてくると濃厚接触になる可能性も増えてきます。

※濃厚接触者に特定された場合、陽性者との最終接触日を0日目として5日間、自宅待機となります。また自宅待機の2日目と3日目に抗原検査を行い、両日共に陰性であった場合は3日目から解除となります。抗原検査で使用する抗原定性検査キットは薬事承認されたもの（「体外診断用医薬品」または「第1類医薬品」と記載があるもの）を必ず用いてください。（「研究用」と記載のあるものは利用できません。）

## カゼの季節 こんな人は要注意！



運動はあまりしない

野菜やキノコ類をあまり食べない

ストレスをためてしまう



冬でもシャワーで済ませている

寝不足のことが多い

大切なのは、早めの対策。  
本格的に寒くなる前に、  
生活習慣を見直しましょう。

## 私たちの体には『免疫』といった防御システムが備わっています。

体内に侵入したウイルスや細菌などの異物を攻撃する働きを「免疫」といいます。この免疫の力を少しでも高めておくことも予防の基本といえます。十分な睡眠・バランスの取れた食事・適度な運動・リラックス♪これらは免疫を上げる効果があるものです。



## 続けよう！こまめな換気 ~閉め切った教室の恐怖~

だんだん寒くなってきて教室の扉や窓を開けづらくなってきましたね。気持ちは分かります。でも感染症対策の中で換気はとても重要です。感染症だけでなく、換気をこまめに行っていない教室は、体に様々な影響を及ぼすことがあります。

### アレルギー

エアコンをつけて閉め切った部屋は、塵(ちり)やほこりがたまりやすく、**アレルギーを発症しやすい環境**となる。

### 二酸化炭素

換気をしていないと、二酸化炭素が増えて酸素不足に。**頭痛や眠気、集中力の低下**の原因にも。

### におい

汗やお弁当など、色々なにおいが混ざって、こもってしまいます。

### ウイルスや細菌

換気をしないと、ウイルスや細菌はずっと教室にとどまります。新型コロナウイルス感染症はもちろん**風邪やインフルエンザ**などにかかるリスクが高くなります。

## 桑名北高校では・・・

どの教室も以下のように取り組んでいます。

○グラウンド側の窓15cmと廊下側の天窓1枚を対角線上に開ける。

○廊下の窓は少しずつ間隔をおいて常に開けておく。

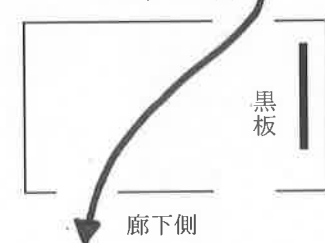
寒い日もあると思うので下着やタイツ、スパッツの着用など防寒してきてくださいね。



## 換気のポイント

- ① 空気の通り道ができるよう、**2か所以上**の窓を開ける。
- ② 休み時間のたびに、**こまめに換気**する。
- ③ **最低でも5分は開けたままにする。**

グラウンド側



黒板

廊下側

対角線上になるように開けると◎

11月26日は  
いい風呂の日

お風呂で **ほっ** としませんか？

入浴のポイント

- ・入る前に浴室を温めておく
- ・お湯の温度は38~40℃
- ・寝る直前に入らない

湯船につかると、こんなにいいこと

- ★冷え・疲労回復
- ★ストレス解消
- ★睡眠の質を高める



寒くなってくると背中が丸まり、猫背ぎみになる人が多いですね。良い姿勢を意識してみましよう。一日の終わりの夜には、ゆっくりと湯船につかって体を温めてください。そして翌日に備えて体が温まっているうちに早めに寝ましょう。

いい姿勢

は、なぜ大切？

CHECK!!

あなたは大丈夫？

- いつものクセ
- いつも同じ手でカバンを持つ
  - 足を組んで座る
  - ノートや本に顔を近づけて見ている
  - ひじをついて座る
  - 寝ころんで本を読む
  - 片方の足に体重をかけて立つ

座るとき

- 背中が丸まっている
- 背もたれによりかかっている
- 腰が反っている



1つでも当てはまった人は、体に負担がかかっているかもしれません。

これが“いい姿勢”



いいこといっぱい

1 気分アップ

体の歪みは「なんだかだるい」「動きが重い」の原因に。正しい姿勢を続ければ、毎日気持ちよく過ごせます。

2 集中力アップ

背中が丸まっていると、脳が十分に働きにくい状態に。きちんと座ると、勉強がはかどります。

3 代謝アップ

全身の血液やリンパの流れがよくなり、疲れもたまりにくくなります。スタイルアップも期待できる!?