

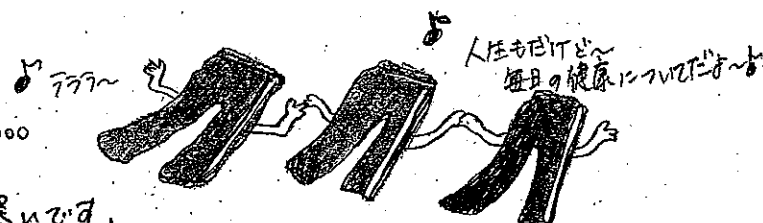
保健だより

令和6年 1月
柏市立光ヶ丘中学校



十二支の唯一、想像上の生き物の「龍」
強さ、パワーがありそう、縁起良さそうな
イメージがありますね。(確かに元気がなく、
不健康な龍であまりないようです。)
今年は更に昇龍の如く、上向き
パワー全開で過ごしたいですね。

幸せは足元から...



今年もくり返される 寒気予感。 「すごく寒いです」
「おなかが痛いです」と言っている人の服装が... 何回言ったことか。 「どうしてジージの下、はかまなの？」
「え〜、何ですか〜」 「嫌いなんです、似合わないでや〜んか〜」 (どうなの?) ... 元気な時はいいのだけれど、
体調より格好も気にしているようでは、暖冬と言えど疎かにできません。

足元を温めて、温かい血液が全身を流れるように、たくさん熱を産ませる
筋肉のふくらみが必要です。これを命やまぬように、ジージのスポンをひきましょう。 **ももももも**
「足元は暖か、頭はクール」を合言葉に！ 右のコーナーに書いてある、上の窓を
開けた換気をするのは、このためでもあるのです。 **おやんをかわ**
「頭寒足熱」ですよ。

受験の日もこれを心がけよう!

二酸化炭素が増え、頭痛などを引き起こす

嫌な匂いがある

換気をしないと...

インフルエンザなどの病気のウイルスに
感染しやすくなる

ちりやほこり、
たばこ、アレルギ-の
原因になることも

湿気により
結露やカビが発生

かぜの予防しよう・室内の環境衛生

ー1月の保健目標ー

今年のインフルエンザの流行は早いと何回も言われています。年内、の大流行をまねかれた
からと言って、油断は禁物。本格的な流行は1月下旬〜2月です。受験シーズンと重なるので、
3年生本人はもちろん、家族、そして後輩も予防に一層力を入れましょう!

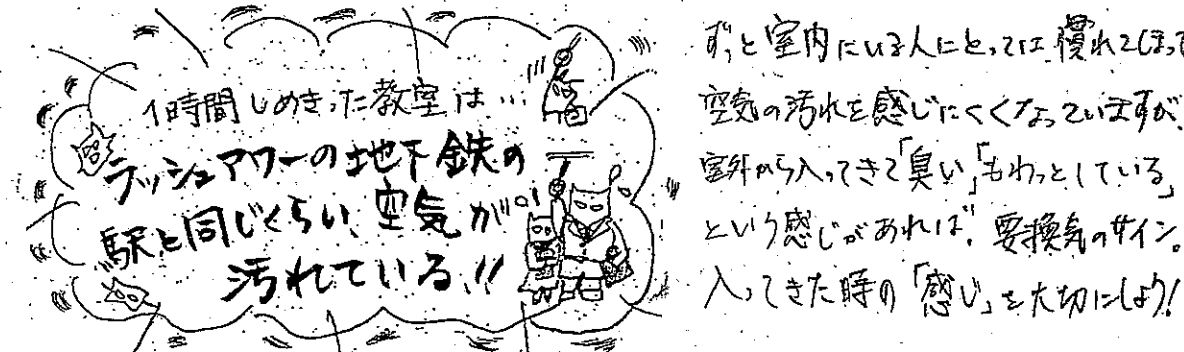
インフルエンザウイルスの特徴、知ってます? スポー! 万能! 時にすごいぞ! **ジャンパカ!**

インフルエンザウイルスはせき、くしゃみ、鼻水に含まれます。
ウイルスの入ったしぶきや鼻水が周囲に飛び散り、他の人の体内に入っ
て増えいくのです。くしゃみなら教室のほじからほじ、せきだと、教室のほじから真ん中
くらいまでウイルスは飛んでいきます。また、途中にいたウイルスは、ホコリなどに
くっついて落下しますが、また鼻水が舞い上がってくる時もあります。

スーパークー! では、ウイルスの侵入口は... のどです。インフルエンザやかぜのウイルスは、
のどという場所が大好き。特に乾燥したのどは侵入しやすいので、
すぐに目覚めます。そしてしつこい!

〜こんなウイルスの攻撃をみんなが協力してかわそう!〜

全員協力での予防は何といっても**換気**です。教室の上の窓は開いていますか?
暖められた空気は上に登ります。天窗は常に開けおいて、体感温度はあまり
下がらず、効果的に換気ができる方法なので、おすすめ。逆に足元の席を
開けたあとの換気も大切です。冷えて感じるのも×です。



人の呼吸から排出されたウイルスにとって、換気不十分の部屋は
とても居心地のおとどろ。人たぐいガス(二酸化炭素)を出す暖房器具です。