

保健通信



NO.7 令和5年11月24日

苓北中学校保健室(文責:木村)

「秋の日はつるべ落とし」ということわざを聞いたことはありますか?ほかの季節に比べて、秋は急速に火が暮れることを表します。また、日の入りからしばらく暗くならない薄明かりの時間も、秋は夏に比べて短くあっという間に暗くなります。そのため夕方は、歩行者や自転車に気づくのが遅れて、交通事故の危険性が高くなる時間ともいわれています。下校時は反射板(安全たすき)やライトを使うなど、周囲に気を配りましょう。



◇今年の治療は今年のうちに・・・◇

来週から12月に入り、今年もあとわずかになります。1年の締めくくりとして振り返りや反省とともに、やり残したことを済ませて、気持ちよく新年を迎える準備の時期です。

「部活、勉強、遊びなどで忙しいから」「痛みや異常は感じないから」・・・健康診断の結果から『受診・治療のお知らせ』を受け取ったまま、後回しにしているいませんか?年末年始は医療機関もほぼ休診になるので、できるだけ冬休み前には受診しましょう。問題が無ければ届けを出して完了、軽症なら年内あるいは休みに中に治療を終わらせることができる可能性も高くなります。

特に3年生は休み明け、進路スケジュールでさらに生活が慌ただしくなる人が多いと思います。大事な試験や面接を控えて、この冬休みが治療の最後のチャンスかもしれない。未受診・未治療のまままで臨むことはできるだけ避けて下さいね。



換気のギモン Q & A



Q. エアコンがついていれば換気はいらないでしょ?

A. 換気機能のないエアコンだと室内の空気を温めたり冷たくしてまた戻しているだけ。有害物質は出ていかないので換気が必要です。



Q. 換気すると寒いし、窓はちょっとだけ開けておけばいいよね?

A. 10~20cmを目途に。常時換気が理想ですが、気温が下がりがざるとかえって風邪をひきやすくなるので、30分に1回など時間を決めて、寒さ対策も万全に。



Q. 換気扇を回しておけば十分?

A. 特にたくさんの人が集まる教室の換気は、換気扇だけでは追いつかないことが多いです。窓を開ける換気も併用しましょう。

苓北中学校保健室から・・・

2学期も残すところあと約4週間になりました。最近は朝夕と日中の気温差が大きいので体調管理が難しいのか「のどが痛い」「咳が出る」と体調不良を訴える人も多くなっています。

これからますます寒くなってきますが、今は寒くても教室の四隅の窓を少しずつ開けているので、体調を崩す人が増えてくるのではないかと心配しています。寒いときは無理をせず授業者の先生に伝えて下さい。

来週から12月になりますが、今まで通り、気を緩めることなく感染対策を意識した生活を心がけましょう。

きれいなハンカチで
ふくまでが手洗いです

