

# ほけんまつより



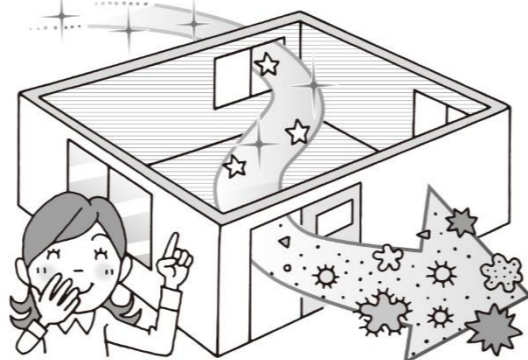
令和5年10月26日  
中野区立中野東中学校  
校長 久保田 啓介  
養護教諭 菊池 茉璃乃

今月は終業式や始業式があり、節目となる月でしたね。13日に行われた合唱祭では、みなさんが一生懸命歌う姿を見てとても感動しました。素敵な合唱をありがとうございます。

さて、知っている人も多いと思いますが全国でインフルエンザが流行しつつあります。区内の小中学校では、学年閉鎖、学級閉鎖になっている学校もあります。改めて、手洗いやうがい、換気を徹底し、必要に応じて予防接種を受けるなど、各自感染症予防に努めていきましょう。

## 換気のやり方

空気の「入口」と「出口」ができるように2カ所以上の窓を開けましょう。  
また、部屋の対角線の窓を開けると空気の通り道ができて効果的です。



## 空気も 気持ちも 換気でリフレッシュ!

**新** 鮮な空気にはリフレッシュ効果があり、脳の働きが活性化します。そのため、気分がすっきりしたり、集中力が高くなったりします。休み時間ごとに行うなど適度に換気をして、健康的に過ごしましょう。



## 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.** 特にたくさんの方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。

## 風邪を引いたら 熱が出るのはなぜ?



風邪のウイルスが体の中に入ってくると、脳が体温を上げる指令を出し、熱が出ます。ウイルスが悪さをしているというより、体の防御反応として発熱しているんですね。

病原菌と戦う「免疫細胞」は温度が高いほうが働きがいいので、発熱したほうがウイルスと

の戦いが有利になるとも言われています。発熱したらしっかり休んで、ウイルスと戦ってくれている体を応援しましょう。

一方で、熱が高すぎると体力を奪われ、体が負けてしまうかもしれません。病院を受診し、必要に応じて解熱剤を使うのも大切です。



## 【脊柱側わん検診のお知らせ】

日時：11月9日(木) 9時00分~

場所：多目的室1

対象：1年生

2・3年生の対象者

目的：受診者の背中に光をあて、背骨(脊柱)の状態を確認する検査です。X線やレーザー光と違い、安全に行うことができる検査です。

服装：体育着(半袖・ハーフパンツ)

検査時は上半身裸で行います。

※検査直前までの待っている間はジャージ着用可。

内容：モアレ写真撮影(立位背面)

⇒今回行う検診は第一次検診です。結果によっては別日に第二次検診(身長・体重の計測、X線直接撮影、専門医による診察)が行われます。

検診者：(財)東京都予防医学協会

※検査時、入室するのは女性スタッフのみです。検査は女性技師が行います。

ご理解いただきたいこと：

★正確に脊柱の状態を検査するために首から背中全体、腰あたりまでを確認できるようにします。ただし、検査スペースには仕切り等を使用したり、検査生徒と女性技師のみの滞在になるようにしたりと、プライバシーへの配慮を十分に行います。気になる点がございましたら、担任・養護教諭へご連絡ください。