

保健だより



佐賀工業高等学校・定時制
保健厚生部
令和2年2月10日

免疫力アップを意識しよう！

睡眠・栄養・笑うことが大切！

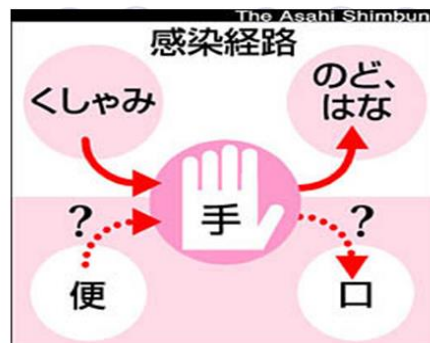
連日報道の新型コロナウイルス、インフルエンザ、感染性胃腸炎、
かぜも予防対策は同じです。

油断せず、これまでどおり、丁寧な手洗いをこまめに行い、
睡眠、栄養、うれしい・楽しい感情を出して笑い、免疫力アップを図
りましょう。

先日のボウリング大会での教頭先生の始球式の一投はストライク
で、全員に1 ゲーム無料券をもらうことができ、思わず歓声を上げ
ましたね。これこそが免疫力アップになります。

そして、鼻呼吸、うがい、咳エチケット、換気、流行
時は外出を控えることで乗りきっていきましょう。

みなさん一人一人が予防意識を高めることが重要
です。元気に登校できますように願っています。



手洗いをしそこないやすい部位



出典
Taylor, L. J.: An evaluation of handwashing technique. 1. Nursing Times 18: 54-55, 1979

休み時間は・・・換気をしよう

1月21日(火)、学校薬剤師の山崎先生に来校して頂き、授業中の空気検査を行いました。

ストーブを使用している密閉された教室の空気検査の結果は、基準の倍を超える数値が出ている教
室もありました。二酸化炭素の濃度が上がるとほこりやウイルスが増え、体内に入りやすく気分も悪くなり
ます。山崎先生より「寒くならない程度に窓を開けて換気をしてください」とアドバイスを受けています。

場所	換気の状態	二酸化炭素濃度値	人数・暖房器具	室温(℃)	湿度(%)
4年	換気前	2800ppm (0. 28%)	8人	23	46
	3分間窓解放・換気後	500ppm (0. 05%)	ストーブ1台	22	31
3年	換気前	4800ppm (0. 48%)	7人	23	63
	3分間窓解放・換気後	1500ppm (0. 15%)	ストーブ1台	22	32
2年	換気前	2900ppm (0. 29%)	9人	22	46
	3分間窓解放・換気後	1200ppm (0. 12%)	ストーブ1台	21	31
1年 機械	換気前	1500ppm (0. 15%)	4人	23	30
	3分間窓解放・換気後	400ppm (0. 04%)	ストーブ1台	22	28
1年 電気	換気前	3000ppm (0. 3%)	0人	21	38
	3分間窓解放・換気後	500ppm (0. 05%)	ファンヒーター1台	19	32
職員室	換気前	450ppm (0. 045%)	エアコン	23	28

※ 適した基準値は、1500ppm(0. 15%)以下です。

だから大切！ こまめな部屋の換気

「窓を開けて空気の入れ換え」をしないでいると…



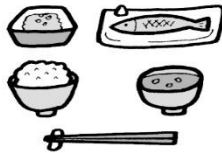
1月29日(水)、学校栄養士の山下先生より食育講話がありました。まず始めに給食の由来を話していただき、生きていくために食べ物は欠かせないこと、食べ物のとり方次第では病気(生活習慣病)になってしまうこと等々食育の大切さを丁寧に話していただきました。また、数名の先生から小・中学生当時を振り返ってもらい、その当時の給食の内容を話していただき、今の給食の豊かさ、バランスの良さが伝わりました。毎日、美味しい給食をありがとうございます。

生活習慣病予防、今から！

2月は「全国生活習慣病予防月間」です。生活習慣病は近年、子どもにも見られ、早い時期からの予防が重要だとわかってきました。その予防法とは？

栄養バランスのよい食事

栄養の偏りや食べすぎのない食生活が大事です。また、よく噛むことなど、歯・口・あごの発達も深い関連があるといわれています。



定期的な運動

生活習慣病につながりやすい「肥満」。健康的な解消には、やはり体をよく動かすことです。短時間の軽い運動でも、続ければ効果が現れます。



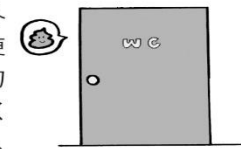
十分な睡眠(休養)

睡眠不足はあらゆる体の不調、さらには病気へとつながります。早寝早起きでしっかり睡眠をとり、体を休めることが必要です。



意識的な排便

食べ物が体内に入ると栄養や水分が吸収され、便として外に出されます。排便も生きるための大切な機能です。出したくなったらすぐトイレへ。



生活習慣病予防に！ 3つの「分」の摂り過ぎに注意



糖分の摂り過ぎ



塩分の摂り過ぎ



脂肪分の摂り過ぎ