

Health 2月



令和5年2月
広島市立美鈴が丘高等学校
保健室

保健室の外の花壇に植えたチューリップが芽を出しました。暦の上では「節分」から「立春」で春を迎える頃ですが、余寒なお厳しく、本格的な春の訪れが待ち遠しいですね。

データで見る教室の空気 = 教室の空気環境について考えてみよう =

With コロナの生活で定着していたはずの換気！しかしながら「寒い」ということで換気がおろそかになっていませんか。美鈴が丘高校の卒業生でもある学校薬剤師による空気検査を二か所の教室で実施しました。

●A教室 昼休憩の換気なし

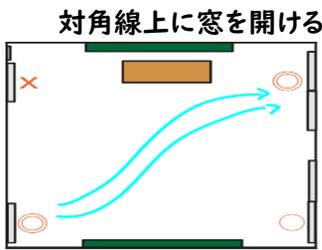
●B教室 昼休憩に換気を実施

授業開始 10 分で二酸化炭素 (CO₂) 濃度が基準を超える

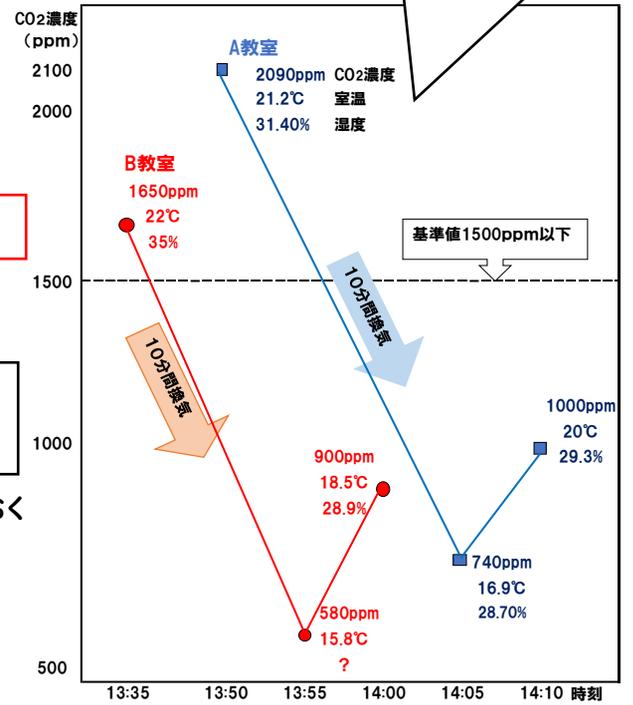
二酸化炭素 (CO₂) 濃度が 2000ppm を超える

- ・あくびが出る、眠気、だるさ、頭が重くなりぼーとした状態がおこり集中力が低下。
- ・感染症の原因となるウイルスの活発化。

集団の間では
換気が大切
換気のポイント！



換気をすると二酸化炭素濃度がみるみる下がります



発症後 5 日を経過し、かつ
解熱後 2 日を経過するまで

3年ぶりにインフルエンザ注意報発令中！

インフルエンザ対策は新型コロナウイルス感染症と同じです。感染症予防の3要素として、

- ① マスクの着用や咳エチケット、ソーシャルディスタンスなどによる感染経路の遮断
- ② 手洗いや消毒・除菌などによる感染源の除去
- ③ 抵抗力の向上があります。

翌日の体調に影響する睡眠不足はありませんか。バランスがとれた食事や適度な運動が来ていますか。普段から各自が健康的な生活習慣を続けて元気に過ごすことが抵抗力の向上、感染症の予防につながります。

発症日は受診した日ではなく、インフルエンザの症状が出た日です

インフルエンザの出席停止期間 早見表

<最低基準> 発症した後 5日を経過	発症当日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後5日を経過した後		
							6日目	7日目	8日目
発症後1日目に解熱した場合	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後4日目	発症後5日目	登校可能		
発症後2日目に解熱した場合	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後5日目	登校可能		
発症後3日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能		
発症後4日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能	
発症後5日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能

げんきじゃけんひろしま・げんきじゃけん美高生 高校生の生活習慣を考える

=2月は生活習慣病予防月間=

生活習慣病って何？

「生活習慣病」という言葉は聞いたことがあるけど、意識したことはなく、10代の高校生の皆さんには身近に考えにくいかもしれません。高血圧・肥満症・脂質異常症・糖尿病など食事・運動・休養・飲酒・喫煙などの生活習慣が発症の原因に深く関与していると考えられる病気の総称です。以前は加齢によって発症すると考えられていたため「成人病」と呼ばれていましたが、若い人にも発症が目立つようになったこと、生活習慣の改善によって予防が可能なることから「生活習慣病」と改称されました。

生活習慣病、子どものころから始まっている？

生活習慣は子どもの頃にその基礎的な部分が作られ、特に高校生の時期になると生活習慣を良くも悪くも自分でコントロールするようになります。

皆さんの日常生活は授業や部活などの学校生活、塾や習い事、友達との遊び、SNSやゲームの利用等で多忙なスケジュールをこなしていることでしょうか。元気に楽しくこなせていますか。

『眠りが浅くすっきり目覚められず、朝食は欠食。授業中は眠気に襲われて集中できない。室内にこもって過ごし運動不足。寝るべき時間に眠らない、眠たくなっても眠れないスマホやゲームに費やす夜』

疲れやすく疲れが取れない、昼間の眠気や意欲低下、体調不良を繰り返し感じたり心の不安定さを感じていればその不調は生活習慣の乱れが関係しているかもしれません。最近では高校生の4割が生活習慣病か予備軍という研究結果があります。

自分では普通だと思っているかもしれませんが心と体の健康に様々な影響を及ぼす生活習慣。一人一人の生活や学習スタイルは違いますが、それを支える健康。健康を支えるのは基本的な生活習慣です。自分の生活習慣を振り返り、将来への健康づくりの基盤を作りましょう。

