

サフ/メント

西台中 保健だより
令和8年1月22日
保健室



2026 風邪予防キャンペーンを実施中です

1月の4週目に入り、インフルエンザが再び猛威をふるい始め、主に8年生でインフルエンザ罹患の報告が増えてきました。寒さが厳しくなり、日中の気温も10℃を下回る日が続いています。

毎年、1月～2月はインフルエンザを始めとする感染症が大流行します。これを阻止し、西台中学校全体の健康のために、保健委員会では「風邪予防キャンペーン」を実施しています。

キャンペーンを通して、生徒が健康管理について自己評価するとともに、健康の大切さを再認識する機会になることを期待しています。

キャンペーンの内容

① 保健委員長から呼びかけ

全校朝礼で、保健委員長からキャンペーンについての告知と協力の呼びかけをおこないました。

② かぜ調査の実施

毎朝、各クラスの保健委員が健康観察を実施しています。登校生徒のかぜ症状をチェックし、欠席者を把握することで、西台中での感染症の流行状況を知り、今後の対策のための資料としています。

③ 「身近なことからかぜ予防」の放送

お昼の放送は、保健委員から「身近にできる風邪予防」や役立つ健康知識を伝えています。

④ 教室の換気をチェック

教室内の換気ができているかチェックしています。

二酸化炭素濃度測定器が各教室にあり、常に新鮮な空気を保つことができるようにしています。みなさんも、対角線換気法にご協力お願いします。



⑤ 加湿空気清浄機の管理

各クラスの加湿空気清浄機の管理を保健委員がしています。タンクに水を入れたり、フィルターの掃除をしたりしています。加湿器はPTAや西中同窓会から寄贈してもらった物です。大切に使いましょう。

加湿でウイルス対策を

冬場の低温・乾燥した環境では、空気中のウイルスは増えやすくなります。感染症を予防するには、部屋の湿度に気をつけ、室内のウイルスを増殖させないことが大切！ 湿度コントロールには、次のことに気をつけてね。

- 部屋の湿度の目安は50～60%
- 洗濯物（濡れたタオルなど）を干す

- 霧吹きを使って、ミストを噴霧する
- 電気加湿器や簡易加湿器（ボトルやトレイに入れられた紙やフェルトを、水に浸してじわじわと沁み込ませるタイプ）を使う

ちなみに、雑菌・カビを防ぐために、加湿器のタンク内の水は、毎日入れ換えましょう。

毎月、衛生検査を実施していますが…

保健委員会では、毎月「衛生検査」を実施しています。これはハンカチやティッシュを持参しているか、爪が短く切っているか、清潔への意識を確認する検査です。

残念なことに、毎回同じ人が「爪が伸びている」「ハンカチを持っていない」と報告を受けています。

爪には雑菌が多く潜んでいます。石けんで手洗いしても、**伸びた爪の奥にはさまった雑菌までは洗い流せません**。短く切っておくことで、雑菌の巣を作らないことができます。

個人差はありますが、**爪は1日で約 0.1mm、1ヶ月で3～4mmは伸びます**。

1週間に1回は爪を手のひら側から見て、はみ出していたら切ることを心がけましょう。



また、ハンカチやタオルの持参も重要です。

濡れたままの手には、雑菌が再付着します。

さらに、自然乾燥は手荒れの原因になります。

感染症予防のためにも、石けんで手を洗ったら、

すぐに清潔なハンカチやタオルでしっかり拭くことを心がけましょう。

冬を温かく過ごすための「温活」あれこれ

3つの首(首・手首・足首)を温める



マフラーや手袋などの小物を上手に使う!

温かい食べ物や飲み物を摂取する



ショウガなど体を温める食材も取り入れよう!

湯船に
ゆっくりつかる



手湯や足湯もいいよ!

適度な運動をして
筋肉をつける

筋肉量が
増えると
体温もアップ!



冷えに効くツボ
(三陰交や湧泉など)を
マッサージする



「三陰交」

「湧泉」