

# ほけんだより11月

2021年度 No.8 徳島県立城南高等学校

だんだん冬に近づいてきました。朝晩は冷え込み、暗くなるのも早いですね。10月30日から高文祭が始まりました！出場・出展する皆さんは、日頃の練習の成果を十分に発揮してください◎

体調を崩しやすい時期ですが、衣服の調節をしたり、暖かい食べものを食べたり、ゆっくりお風呂に入り、本格的な冬の寒さに備えましょう！



## 水質検査がありました！

10月5日（火）、学校薬剤師さんの足立先生が本校の水質検査をしてくださいました！

今回の検査場所は体育館1階（外）にあるウォータークーラーです。下記の表の通り、全ての項目で基準を満たしていました。これからも綺麗に使って、綺麗な水を飲みましょう！

	一般細菌	大腸菌	pH値	味	臭気	色度	濁度	残留塩素濃度
本校	0 個/mL	不検出	7.4	異常なし	異常なし	1度未満	0.1度未満	0.1mg/L
基準	100個/mL以下	検出されないこと	5.8以上8.6以下	異常なし	異常なし	5度以下	2度以下	0.1以上0.4以下

## 生活習慣を改善！～健康力アップのために～

### 「正しい姿勢」で集中力アップ↑↑

勉強中、「姿勢が悪い！」と言われたこと、感じたことはありませんか？正しい姿勢で座ると、集中力も上がります。少し意識して座ってみてください！

- ① 3つの角度（肘、腰、膝）が90度になるように座る。
- ② 足の裏全体をしっかりと床につける。
- ③ 顎を引いて、背もたれには寄りかからず座る。

「背中を伸ばす」だけでは良い姿勢にはなれません！「骨盤を立てる」ことを意識して座りましょう！





# 感染症に注意



寒くなってきて、体調不良を訴えて保健室に来る人が増えてきました。風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルス、その他の感染症にも注意です！

## ◎インフルエンザ

早めの予防接種が効果的です！

症状：発熱（通常38℃以上の高熱）、頭痛、全身倦怠感、筋肉痛・関節痛などが突然現われ、咳、鼻汁などの上気道炎症状

感染経路：飛沫感染（感染した人が咳をすることで飛んだ飛沫に含まれるウイルスを口や鼻から吸い込み、ウイルスが体内に入り込む。）

接触感染（感染した人が咳を手で押さえたり、鼻水を手で拭いた後に触れたものを別の人が触れ、その手で口や鼻に触れることにより、粘膜などを通じてウイルスが体内に入り込む。）

## ◎麻疹

症状：感染すると、約10日後に発熱や咳・鼻水などの風邪症状が現れ、2～4日熱が続いた後、39℃以上の高熱と発疹の出現

感染経路：空気感染（感染者の咳やくしゃみの飛散が空気中で乾燥して、空気中を浮遊しているウイルスを吸い込み、感染する）、飛沫感染、接触感染

## ◎風疹

症状：発熱、発疹、耳の後ろのリンパ節の腫れ

感染経路：飛沫感染



### 換気のコツ



11月9日は「いい空気の日」。

寒くなってくると、どうしても窓を開けたく無くなります。しかし、換気をしないと、ウイルスや細菌が増えて感染症の原因になるだけでなく、部屋の二酸化炭素が増えて頭痛や眠気の原因になったり、チリ・ホコリが溜まってしまったり…。「いい空気」で心も体もすっきりしましょう！

まだまだ気が抜けない！

## 新型コロナウイルス感染症

全国で感染者数が急激に減少しました。

しかし、まだまだ安心してはいけません。今までと同じように感染対策をしっかりとしましょう！

## 予備のマスク、持っていますか？



感染症対策で特に大切なマスク。

「マスクを忘れてきました。」「体育で外していたら無くなりました。」「ゴムが切れました。」「汚れてしまいました。」と言って、保健室にマスクをもらいに来る人が多数います。

不測の事態に備えて、予備のマスクを何枚か持っておきましょう！

