

かぜ、インフルエンザの流行シーズンになりました。さらに、新型コロナウイルスはもちろん、ノロウイルスによる感染性胃腸炎など、他にも気をつけたい感染症があります。これらの病気の予防に欠かせないのが『手洗い』です。しっかり手洗いして、感染症を予防しましょう！

## ～暖房が入りました～

学校でも暖房が入り、エアコンやストーブを準備する時季になりました。

<注意点>

- 温度・湿度・・・室内温度は20℃前後、湿度は50%前後が適切とされています。  
乾燥は感染症予防の観点からも要警戒！
- 部屋の換気・・・寒くてもこまめに、窓やドアを2か所以上開け、空気の「通り道」をつくと効果的です。

## ～教室の換気をしましょう！！～

換気をしないと...



人は1日に480ℓもの二酸化炭素をだします。空気中に二酸化炭素が増えると、酸素が不足し、頭痛や吐き気の原因にもなります。



汗やお弁当などのにおいがこもって、嫌なにおいになります。

## 窓側の席の人、ご協力お願いします



室内にウイルスや細菌がとどまって、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。

## 教室の二酸化炭素濃度を測定中！！

『CO2モニター』を使って、保健委員が各教室を測定しています。



### 1年3組の結果

11/22 (水)

- ①限後 575ppm
- ②限後 680ppm
- ④限後 580ppm
- ⑥限後 515ppm

教室の換気基準は、1500ppm以下です

## ～ 12月8日(金)、校内長距離走大会です ～

マラソン大会前のおすすめ生活！



### 1. しっかり運動

運動することで、体力だけでなく病気に負けない力（抵抗力）も高めます。  
筋肉痛の予防にも効果的です。

★体育でしっかり運動する、準備体操を念入りにする★

### 2. たっぷり栄養

栄養を取ることで、運動するためのエネルギーだけでなく、  
病気に負けない力（抵抗力）も高めます。

★一日3回の食事をしっかり食べる（朝ごはんは必ず食べる）★



### 3. ぐっすり睡眠

睡眠をとることで、その日の疲れを取り、次の日のエネルギーを作ります。  
病気に負けない力も高めます。

★寝る時間、起きる時間を決めて守る、夜遅くまで起きない★



### ☆保健体育の岡本先生から

#### 長距離走のアドバイスをいただきました☆

- ・消化にいい物を食べる ○おにぎりなど ×乳製品
  - ・筋トレ、スクワットや15分完走がおすすめ
- 自分で調べて取り組めそうなものに取り組もうー！

## 第2回生徒保健委員連絡協議会へ参加しました

11月7日(火)、市民会館シアーズホーム夢ホールにて、  
熊本県内の高校保健委員が集まる研修会へ参加してきました。

○東海大星翔高校、第一高校より保健委員会活動の発表がありました。ICTを活用した取組で、とても参考になりました。

○こうぞう様・ゆうた様より

「既に共に生きているLGBTQ+」について講話がありました。



LGBTQという言葉は知っていたけど、当事者の方の話しを聞くのは初めてでした。これからは、それぞれの個性や感じ方など、多様性を認め合い、知ることを大切にしていきたいと思いました。

タブレットを使って、保健だよりや文化祭の動画を作成したり、授業中の眠気予防で業間体操を取り入れたり・・・他校の保健委員の活動を知ることができ、自分たちも頑張っていきたいと思いました。