

# 保健だより



令和5年1月13日  
四谷中学校 保健室



2023年、新しい1年が始まりました。今年の干支はウサギ。十二支は暦や方角を表す漢字に動物を当てはめたものですが、ウサギのぴょんぴょんと跳ねる姿から「飛躍」の意味が込められることもあるそうです。

新たな目標を胸に、新年を迎えた人も多いと思います。皆さんにとって、今年が「飛躍」の1年になるように応援しています。

4週間以内に大きな流行が発生する可能性があること、流行発生後であれば、その流行がまだ終わっていない可能性があることを示す。

要チェック!

大きな流行の発生・継続が疑われることを示す。

## インフルエンザの「注意報」「警報」

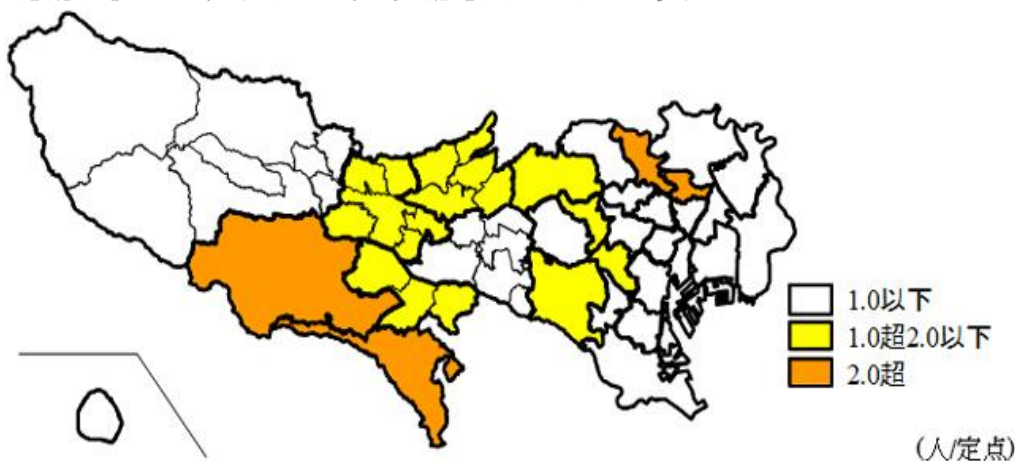
冬期を中心に猛威をふるうインフルエンザ。ここ数年は大きな流行は起きていませんが、依然として警戒すべき感染症であることに変わりはありません。特に3年生は、進路を決めるための大事な時期に入っています。毎日の手洗いや生活習慣（休養・食事・運動）など、油断せずに予防を心がけてほしいと思います。

ところで、インフルエンザにも「注意報」「警報」があるのを知っていますか？ これは、気象に関する注意報・警報と同様に、日本各地でどのくらいインフルエンザが流行しているかを示すものです。国立感染症研究所感染症情報センターが定点医療機関（全国約5000か所）を受診したインフルエンザ患者数をもとに、流行の様子を県単位に色分けで示した『インフルエンザ流行レベルマップ』として毎週更新しています。

学校・保健室からも常に最新の流行状況などについてお知らせしていますが、こうした情報も、外出などの予定がある場合などに活用できますね。



### 東京都のインフルエンザ流行レベルマップ<sup>®</sup> (2022年12月22日)



き り と り

ひとこと (保健室へのご質問・ご意見がありましたらお寄せください)

新宿区立四谷中学校

年 組

(保健だより掲載時の名前の公表について 可・不可)

# 寒くても換気しよう



換気をしないと…!

## 体調不良になりやすい

空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。



## 感染症にかかりやすくなる

ウイルスが空気中に漂ったままになります。カゼなどの感染症を引き起こしやすくなります。



## アレルギーを発症するかも

ホコリやダニ、カビなどがたまると、吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。



## 換気のポイントは “空気の流れ”



## 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ろ紙やフェルトを、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・カビを防ぐためには、加湿器のタンク内の水は、毎日入れ換えましょう。

病気に負けない体力がつく



しっかり眠れて毎日スッキリ



からだを動かすといいこといっぱい!



ストレスが気にならない



肥満・生活習慣病になりにくい

