



# ほけんだより1月



千葉市立末広中学校 <1月の保健指導> R8. 1. 16 (金)

新しい年が始まり、半月が経ちました。今年は、「<sup>うま</sup>午年」、何事も「うまくいく」1年になるといいですね。3年生の皆さんは、本格的に入試が始まります。2年生はもうすぐ自然教室です。体調には十分注意して過ごしましょう。

## 【今月の保健目標】

換気をしっかりして、感染症を予防しよう！

## 【今後の予定】

24日(土)~31日(日)

2年生 自然教室

事前健康観察

家で体温を測り、体調チェックをしてから登校しましょう。

現在、保健委員会が、休み時間に換気の放送や二酸化炭素濃度チェックをしたり、毎日、加湿器の準備をしたりして、室内環境を整えてくれています。きれいな空気の中で、快適に過ごしましょう。

## その“しんどい”もしかして空気のせい？



1

二酸化炭素が  
たまるから



みんなの吐く息で二酸化炭素の量がどんどんアップ。体の不調につながります

2

ウイルスが  
たまるから



空気中をただよう細菌やウイルスが体に入り込むリスクが高まります

3

ホコリや  
ダニ・カビが  
増えるから



アレルギーの原因になります。知らない間に吸い込んでしまっているかも...

みんなが協力して  
空気を入れ替えよう



- ◆ 対角線上にある窓やドアを2箇所以上あけて空気の通り道をつくる
- ◆ 休み時間ごとにこまめに換気する

## 【保護者の皆様へ】

\*食物アレルギー調査(1・2年生): 食物アレルギーがある生徒を対象に実施します。新たに対応を希望される方は、速やかに学級担任までご連絡ください。(書類の〆切 1月29日です。)

【保健委員会】 12月8日～17日実施

## 手洗い実験の結果

12月に、保健委員会が手洗い実験を行いました。

1・2年生とE組の生徒143人が参加してくれました。「洗っているつもりでも、結構、落ちていないところがわかった」「もっとちゃんと洗おう」という感想がありました。



### 👏 洗い残しが多かった部分 👏

- 第1位 指先(81人)
- 第2位 手の甲・指と指の間(各74人)
- 第4位 つめ(71人)

水が冷たい時期ですが、実験で洗えていなかった部分を意識し、

「**石けん手洗い30秒**」を行って、感染症を寄せつけないようにしましょう！

きれいに洗った手を拭くための、**清潔なハンカチ**も携行しましょう！



【保健委員会＆保健室共同企画】

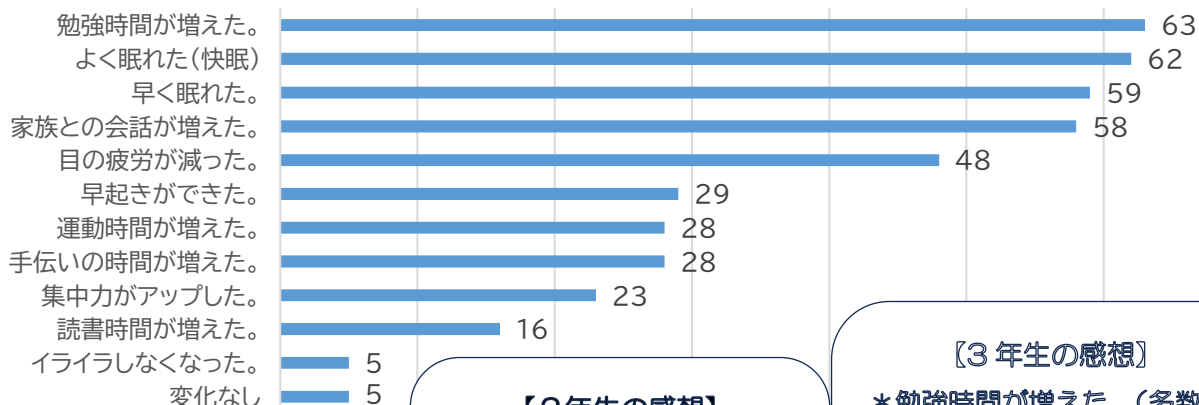
## 冬休みアウトメディアチャレンジ

夏休みに引き続き、冬休みも「アウトメディアチャレンジ」を実施しました。

事後アンケートに回答してくれた215人のうち、163人がチャレンジしました。挑戦回数は、「3回」の人が最も多く、9割の人が自分の決めた目標を達成できました。冬休み中の平均使用時間は、「4～6時間（31%）」「2～4時間（29%）」が多かったです。

自分の生活を振り返り、使い方を考える機会になったと思います。以下、アンケート結果と感想の一部を紹介します。時間を賢く、有効に使って、心も体も元気に過ごしてください！

アウトメディアチャレンジをしての変化(複数回答) 数字は人数



#### 【1年生の感想】

- \* 家族との時間が増えた。
- \* 睡眠時間が増えた。
- \* 食事に集中できた。

#### 【2年生の感想】

- \* 宿題を進められた。
- \* 眠れて疲れが取れた。
- \* 家族と話す時間が増えた。
- \* 3年生に向けて使い方を考えたい。

#### 【3年生の感想】

- \* 勉強時間が増えた。(多数)
- \* メリハリがついた。
- \* 家族との会話が増えて、食事時の雰囲気よかった。
- \* 物事に集中できた。