



# 前南 保健だより December.2023

本格的な冬の到来、風も強いし寒い日が続きますね。年末年始にかけてイベントが多くなる時期、家族・友人と集まり楽しいひと時ですが、冬はウィルス感染が流行しやすい時期でもあります。今回の保健だよりでは、換気の必要性・効果的な換気の方法についてお知らせしたいと思います。



## なぜ換気が必要なのか??

風邪は飛沫によって拡がりますが・・・  
飛沫の大きさによって、その中に含まれるウィルス量は変わってきます。大きくなればなるほど、ウィルス量は増えます。また、大きい飛沫ほど重力の影響を受けやすくなりますので、放出された飛沫はすぐに落下します。

しかし、冬場は空気が乾燥しているため、飛沫自体の水分量も蒸発しやすくなり、小さな飛沫へと変化しますが、もともとはウィルスをたくさん含んでいるため、飛沫が小さくなくてもウィルス量は変わりません。そのため、たくさんのウィルスが空気中に飛び交う状況になります。

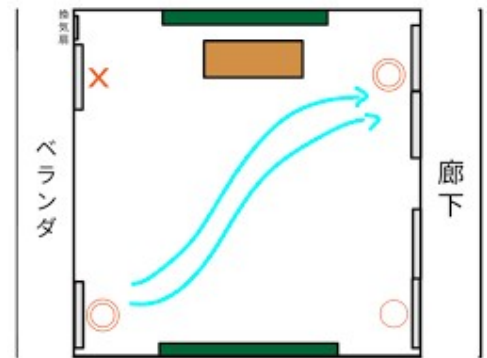
また、湿度が低いほど飛沫が飛散しやすく、湿度 60%と30%で飛散量を比較すると30%の方が飛散量 2 倍以上となることが分かっています。

ウィルス拡大の好条件→ **乾燥** = 多くの細菌が漂うことができる

だから、**換気**が重要です!!!

### ☆☆ 窓を開けて換気する場合のポイント

- ① できるだけ離れた二つの窓を開ける。その際、対角線上に開けると空気が通り抜けやすく効率的!! また、距離の離れた窓を開けることで、その途中の汚れた空気も一緒に入れ替えることができる。窓が一か所しか開けられない場合、扇風機・サーキュレーターなどを使用し、空気の流れを作ってあげることが大切!
- ② 窓は、10~20cm 程度開ければ OK!
- ③ 換気時間は、約 5 分程度を1時間おきに行う。部屋が寒いと感じたら、閉めても大丈夫。(冷たい外気が十分に入ったという合図)



### ☆☆ エコな加湿方法

- ① コップにお湯・水をいれて置く。  
湯気が出る程度の温度のお湯を入れてデスクに置くだけで加湿できますが、水を置くだけでも違います。
- ② こまめに水分をとる。
- ③ 濡れたタオルを室内に干す。
- ④ 浴室を開けておく。
- ⑤ コーヒーフィルター加湿器 ☕☕☕





年末・年始は、美味しいものをたくさん食べる機会が多いと思いますが、皆さんの歯は大丈夫ですか？虫歯治療・歯の定期的なメンテナンスはできていますか？  
歯科受診の勧めを配布されている生徒は、冬休み中に受診をお願いします！

歯科検診後の歯科受診率(12月現在)

- 1年:約10%
- 2年:約9%
- 3年:約10%



### デンタルフロスのすすめ！

フロスは、歯と歯の間の汚れを落とすもの。歯ブラシだけでは、落とすきれない汚れを取り除いてくれます。歯ブラシだけでは、約6~7割程度しか汚れを落とせないと言われてています。



| 名称     | ホルダータイプ (F字)  | ホルダータイプ (Y字)  | 糸巻きタイプ   |
|--------|---|---|--|
| イメージ画像 |   |   |  |
| 商品の特徴  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・前歯の歯垢を取り除くのに向いている。</li> <li>・持ち手があって使いやすい。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・奥歯の歯垢を取り除くのに向いている。</li> <li>・持ち手があって使いやすい。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・歯全体の歯垢を取り除くのに向いている。</li> <li>・使い捨てで衛生的。</li> </ul> |
| 難易度    | 初心者向け   | 初心者向け   | 上級者向け  |



### 学校保健委員会が、12月13日に行われました！

「生活習慣が及ぼす体調の変化」について、1学年は水分・食生活、2学年は睡眠に焦点をあて、全学年へのアンケート調査を元に分析しました。

今回は、SAHということで、生徒が主体となつての調査・結果分析・発表までを行いました。

自分たちの生活習慣を客観視することで、生活習慣が及ぼす影響力や生活習慣上の問題点・改善点、どのように過ごしたら健康的な日常生活を過ごすことができるのかを見出すことができましたと思います。

また、学校医の先生方・PTAの保護者様からも貴重なアドバイスをいただき、とても参考になりました。

年に一度の学校保健委員会、今後も生徒一人一人が自分自身の健康を意識する一つの良い機会となるように取り組んでいきたいと思ひます！



Happy holidays!!