

2月

# ほけんだより



少しずつ 少しずつ 春に近づいています

2/10 横手保健室発行

小正月行事に合わせたかのような雪で街が真っ白になっています。3年生は受験・卒業式を控え自宅学習期間となりました。1・2年生は大切な締めくくりの時期。12日(水)はスキー教室もあります。体調をきちんと整え、田沢湖で思わぬケガをしないように、是非楽しい時間を過ごしてください。その後の定期考査まで体調管理しっかりとお願いします。

お陰様でインフルエンザもだいぶ落ち着いてきました。しかし、再燃のないように今一度予防意識を継続してください。また、新型コロナウイルスも基本的に同様の予防で大丈夫です。万全に！そして、首都圏に部活の遠征・旅行予定などある場合には、十分に気をつけてお過ごしください。



ウイルスが体内に侵入する時に、体の防御反応はいろいろ。  
あちこちで緊急対応が始まります。主な免疫機能を簡単にご紹介します！！

## 鼻 Nose

鼻の粘膜に付着したウイルスは鼻水で洗い流す。くしゃみで吹き飛ばす。

## のど Throat

ウイルスがのどの粘膜を刺激すると免疫細胞が戦いを始める。のどの腫れはその証。繊毛が動いてウイルスを外に運び出します。

## 気管 Trachea

侵入したウイルスを咳で追い出す。

## 血液 Blood

ウイルスは熱に弱い。「ウイルスを退治するために体温を上げろ！」という指令が免疫細胞から脳に送られる。＝発熱

鼻・のどは  
乾燥が苦手

鼻水やつば、くしゃみがついた物には、ウイルスが豊富に存在しています。

ウイルス生存時間は 24～48 時間☆

乾燥した空気中では  
特に元気に長生き

さらにできる対策はなんでしょう？

かぜやインフル  
エンザウイルス  
は乾燥が  
好き♡好き♡  
大好き♡

### 乾燥対策のど粘膜の繊毛をフル稼働

① 教室の湿度を上げるため、蒸発皿の補水②マスクをつけて、口腔とのどの湿度保持。③こまめな補水で、のどの湿度保持だけでなく、繊毛がかき出したウイルスを一気に胃に送り込み、胃酸で撃退。

### 環境対策空気の入替えと環境整備

① 換気頻度を増やす!! 空気の入替えは浮遊ウイルスを追い出す効果があり。ドアと窓を対角線上に15センチずつあけて5～10分程度の開放を。②ティッシュやマスクが入ったゴミ箱は放課後廊下に出しておきましょう。

## 1・2年生運動部員心電図検査の結果通知

学校医の先生のご意見を伺ってから一人ひとりにお届けします。封筒がわたった人は、ご家族と相談の上計画的に精密検査をお願いします。

※（先日の欠席者は4/16木に新1年生と一緒に検査を予定しています。）

### SC 来校日 3/16 (月)



14~18時☆予約は保健室高橋まで

本当に利用してもいいのかな？ 1対1は緊張する こんな話だと聞いて貰えないかも 色々心配あるかもしれませんが、まずはお試しを！ きっと心が軽くなります。

今年度 最後の機会になり

ます。🐻

毎回好評です

どうぞ予約はお早めに

## 11月に2年生テートDV予防セミナーを実施

2年生の皆さん、講師の先生への質問・沢山のご意見・感想をありがとうございました。  
なお、質問事項への回答は、保健室前と生徒玄関前の掲示板に掲示ありますので、随時ご覧ください。他者の感じ方、それぞれの思いがわかります。人と人のよりよい関係を考えるきっかけになってくれればと思います。

そして大変遅くなり、申し訳ありません。

ほっこりエピソード

2学期、放課後保健室のテーブルに、このメモと300円が上がっていました。既に姿はなく、このステキな行動に拍手。この300円はJRCの活動で日本赤十字社の寄付に加えます。ありがとうございます。

今朝 駅でおばあちゃんの荷物をもったら お礼にいただいたお金です。  
何かの寄付に使ってください。

## R1 学校活動中のケガ



部活中の発生  
72.5%

膝靭帯や半月板など  
長期治療するケースも

コンタクトスポーツで  
のケガが多くなって  
います。

2月現在の請求件数はのべ **50** 件。

忘れないうちに 保健室まで報告してください