

教室の空気検査をしました

冷房・暖房の使用時期に学校薬剤師の先生による二酸化炭素濃度等の検査

今回は2-1で実施しましたが、上段の窓を開けて換気扇を使用していたので、授業中の二酸化炭素濃度は640~700ppmと低く、授業中1度も基準値(1500ppm)を越えることのない結果でした。

★インフルエンザの流行期なので換気・手洗い・うがいで、しっかり予防しましょう！



令和8年1月15日 長岡京市立長岡第三中学校 保健室

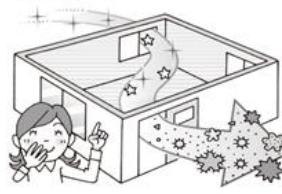
3学期が始まり、だんだんと休み気分が抜けて学習や部活動・学年行事等にしっかり取り組む姿が見られます。

1月は新しい一年の始まりですが、学校では学年末に向けてまとめの時期です。

「1月は行く、2月は逃げる、3月は去る」といわれるように、あっという間に過ぎていきます。まずは、体調を整えて1日1日を元気に過ごしてくださいね。

換気のやり方

空気の「入口」と「出口」ができるように2カ所以上の窓を開けましょう。また、部屋の対角線の窓を開けると空気の通り道ができて効果的です。



それ、心や体からの

SOSかも？

こんなサインがあったら、心や体が疲れているかもしれません

体のサイン



心のサイン



一つひとつはちょっとしたことも、毎日続いたり、いくつか当てはまったりする時は、心や体がSOSを出している証拠です。のんびりする時間をとりましょう。

風邪に何度もかかるのはどうして？



病 気の中には、感染すると体を守る免疫という機能が病原菌の種類を覚え、次に体へ入ってきたときにはガードできるようになる(二度とかからなくなる)ものもあります。

でも風邪は何度もかかってしまいますね。これは、病原菌が少しずつ形を変えているから。免疫機能がせっかく病原菌を覚えても、形が変わるせいでガードしきれないのです。

だけど、自分でできる予防法があります。それは、病原菌を体内に入れないための、毎日の手洗い。ほとんどのウイルスは石けんを使ったいねいな手洗いで洗い流せます。手を洗うとき、ちょっと指先を濡らすだけで終わっていませんか？ドキッとした人は、何のために手を洗うのか、その意味を思い出してください。



風邪の治りかけに鼻水が出るのはどうして？

熱が下がって風邪が治りかけている時、ズルズルと鼻水が出ることがあると思います。風邪をひいたときは体温が上がり(発熱)白血球などの免疫細胞が体内で風邪の原因となる細菌やウイルスと戦います。戦いが終わり熱が下がると、死んだ細菌やウイルスが鼻水に乗って体の外に出されます。

つまり風邪の治りかけの鼻水は体が風邪に勝った証なのです。

鼻水が出そうになるとついズズッとすすってしまいますが、体の中に細菌やウイルスの死骸が戻ってしまうのでやめましょう。ティッシュで優しくかんでくださいね。

鼻水はすすらず、やさしくかんで

