



ほけんだより 2月

令和7年2月3日（月）No. 10 宝泉中学校 保健室

宝泉中のみなさんへ

3学期が始まり、あっという間に1ヶ月が経ちましたね。寒い日があったり、春並みに暖かい日があったりと、寒暖差も大きく体調を整えることが難しい日が続いていますね。太田市内では、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症による学級閉鎖が出ている学校もあります。3年生のなかにはこれから大切な受験という人も多くいると思います。宝泉中全体で、今後も体調管理に努めていきましょう☆



2月の保健行事と諸注意

実施日	項目	時間	対象	その他
5日（水）	性教育講演会	5・6校時	2年生	講師：佐野葉子先生 （東京福祉大学 保育児童学部 准教授） 場所：体育館 持ち物：下敷き等の固いもの、筆記用具 ☆2年生保護者様も参加可能です。

速報 3学期 身体測定の結果が出ました!

		身長(cm)	体重(kg)
1年生	男子	159.8(+3.3)	52.2(+3.6)
	女子	153.6(+0.8)	49.4(+0.4)
2年生	男子	164.7(+1.6)	56.3(+1.1)
	女子	155.7(+0.4)	51.6(+1.5)
3年生	男子	167.2(+0.6)	60.0(+1.6)
	女子	155.9(+0.4)	52.5(+1.7)

成長には個人差があるため、平均より高い・低いからといって心配する必要はありません。大切なのは、自分自身の成長の度合いを知ることです。

中学生は成長ざかり！規則正しい生活で、健康的な体を作りましょう。

3学期の身長・体重の結果をいち早く知りたい人は、保健室まで聞きにきてくださいね♪



中学生は見た目などが気になりやすい年頃。保健室でも、「ダイエットをしないと!」「もっと細くなりたい!」と話してくれる生徒がいます。成長期の中学生が不必要なダイエットを行うとどうなるのでしょうか？



そのダイエットは必要？

「やせているほうがカッコいい」と思っていないですか？でも、やせる必要がないのに、偏った食生活をしたたり、極端なダイエットを繰り返したりする人が多いことが心配されています。

栄養が偏って鉄分が不足すると、貧血になり、だるくて疲れやすくなります。また、自分自身の体の発育を妨げる原因となったり、将来、赤ちゃんを出産する場合、赤ちゃんの生活習慣病のリスクを高めたりする恐れもあります。鉄欠乏を防ぐには、鉄分を豊富に含む赤身の肉や魚、ほうれん草などの緑黄色野菜を食べましょう。栄養バランスのいい食事が、毎日の健康と美しさを保つポイントです!



学校環境衛生検査が実施されました

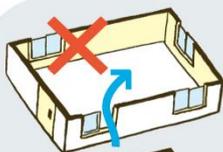
1月17日に学校薬剤師の齋藤先生が来校し、今年度2回目の学校環境衛生検査を実施しました。今回の学校環境衛生検査では、教室内の二酸化炭素などの濃度、温度や相対湿度、明るさ、ホルムアルデヒドなどの揮発性有機化合物についての定期検査を実施しました。以下、齋藤先生からのコメントです。



廊下側の上の窓もしっかりとあいているため、換気が十分行われていますね。そして、暖房を付けるだけではなく、扇風機も一緒につけることで暖かさも保つことができます。教室および黒板の明るさも問題ありません。

感染症対策として、窓を対角線上に開けることが有効です。対角線上で窓を開けることにより空気が通りやすくなるため、適切な換気を行うことにつながります！

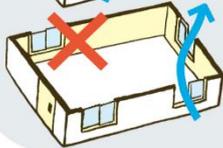
換気のポイントは？



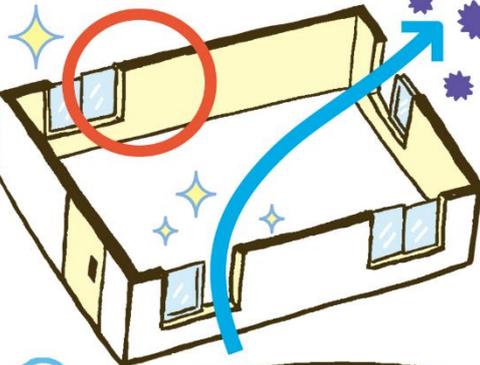
窓を1箇所開けたらただと
うまく風が流れない
(風の入口と出口が必要)



2箇所でも同じ方向の窓だと
新鮮な空気があまり部屋の
中を循環せず外に出ていく



2方向の窓を開けても
近い位置だと狭い範囲でしか
空気が循環せず非効率



2箇所、2方向、対角線上にある
窓を開けると、部屋全体の空気を
効率的に入れかえられます！

風が入りにくいときは
入口の窓は小さく開け、
出口を全開にするとよい

群馬のからっ風は乾燥
していますよね...



空気の乾燥にご用心

冬になると湿度が低くなり、空気が乾燥します。すると、鼻や喉の粘膜を保護しているバリア機能が低下して、インフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。部屋の湿度に注意して、室内に洗濯物を干したり、加湿器を使ったりして、空気の乾燥を防ぎましょう。理想的な湿度は、40%~60%です。

また、空気が乾燥すると、唇や肌のうるおいがなくなり、カサカサしてしまいます。保湿剤やクリームなどを塗って、うるおいを保ちましょう。

体の中の水分不足にも注意して！ 水や温かいお茶、ショウガ湯などを飲んで、水分を補給しましょう。

