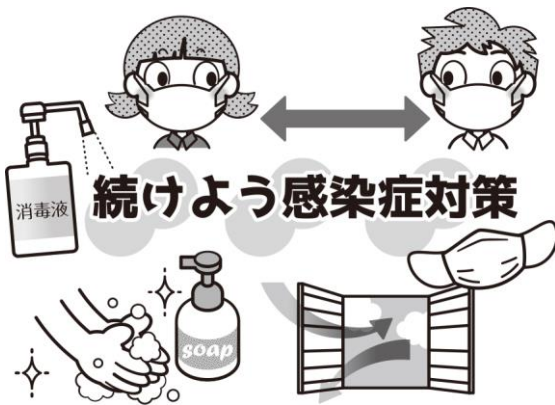




令和4年10月31日  
一迫商業高等学校  
保健室発行

木々の葉が赤や黄色に色づきはじめ、秋も一層深まってきました。栗駒山の紅葉はそろそろおしまいに近いかもしれませんね。みなさんは「小春日和」という言葉を聞いたことがありますか？春という単語から季節の春をイメージしてしまいがちですが、小春日和とは、冬の初めのちょうどこの時期のおだやかな天気のことを言います。澄んだ空気と暖かい日差しに私はつついウトウトとしてしまうことが多いのですが、みなさんはどうでしょうか。本格的な冬が到来する前に、心地よいこの季節を存分に楽しみたいですね。

## 11月の保健目標：健康増進と継続管理に努めよう



新型コロナウイルス感染症が流行し3年目となりました。新しい生活様式が当たり前になった世の中ですが、みなさんは感染症対策をきちんと継続できていますか？

学校での様子を見ていると、昇降口で手指消毒をする人が少なくなったように思います。また、毎朝の検温もいまだに入力忘れが多いです。お昼の時間はどうでしょう。しゃべりながら食事をしていませんか？寒くても教室の換気はできていますか？

私もですが、当たり前になればなるほど気持ちに緩みが出てしまいます。しかし今現在も感染は続いていることを忘れてはいけません。「かからない」「うつさない」を意識して、自分ができる最低限の感染症対策を継続しましょう。

## 11月10日から16日は「アルコール関連問題啓発週間」です！



### 《アルコール依存症ってなに？》

心身の健康や社会生活に問題が生じていても飲まずにはいられなくなってしまう病気です。アルコールには依存性があるため、一度飲むとまた飲みたいという気持ちになってしまいます。繰り返し飲むうちにその気持ちがどんどん大きくなり、同じ量では満足できなくなって飲む量が増えていくのが「アルコール依存」です。

### 《こども（未成年）がアルコールを飲んではいけない理由》

からだは大きくても成長期は脳や中枢神経、アルコールを処理する機能などがまだまだ未完成な状態です。若い頃からアルコールを飲み始めるほど、大人よりも少ない量でアルコールによる障害を起こしやすくなります。



成人年齢が18歳に引き下げられてもアルコールを飲める年齢は「20歳」で変わりません。

## 11月のカウンセラー来校日 2日（水）・16日（水）

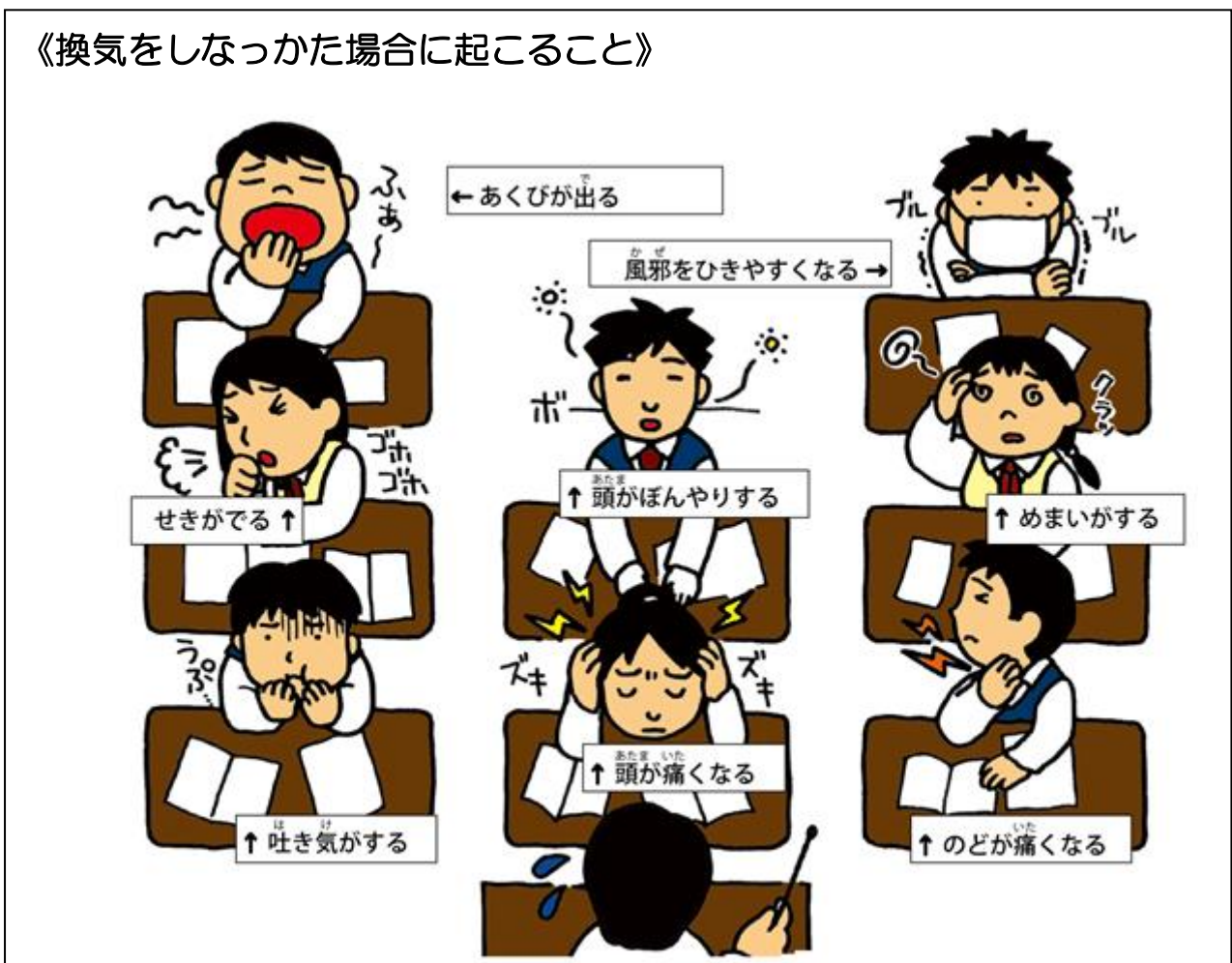
- 希望する場合は GoogleForms で当日の朝までに各自申込みをしてください。教室にあるQRコードから申し込めます。また保健室か大越先生へ直接申込みも可能です。

# 冬の健康管理に気をつけよう！

健康な生活のために欠かせないものの一つが「換気」です。特に冬は換気が不十分になりがちです。新型コロナウイルス感染症対策としても効果的な換気の徹底が呼びかけられています。

- 効率的に換気をするには、部屋の対角線上を2カ所を開けます。
- 1時間に1回は窓を大きく開けて換気するのがオススメです。
- 教室の二酸化炭素濃度測定器を活用して、二酸化炭素濃度が1000PPM以下を維持します。
- 暖房が入っていても教室の小窓は常時開けておきます。
- 空気清浄機も上手に活用します。

## 《換気をしなかった場合に起こること》



教室を閉め切ったままにしておくと、ほこりやウイルス、みなさんが吐いた二酸化炭素などで教室の空気が汚れてしまい体調不良を起こします。

また今期は新型コロナウイルス感染症に加え、季節性インフルエンザの同時流行も心配されています。感染症に罹らないためにもより一層の対策が必要です。

その対策の一つとして「換気」はとても簡単な方法です。自分もまわりの友だちもみんなが健康で過ごすことができる環境づくりに取り組みましょう！

