

ほけんだより 2月

今年の「節分」は2月3日。季節が移り変わる日(立春)の前日を表します。「鬼は外!福は内!」と豆まきをするのは、春(新年)を前に悪いものを追い払う行事に由来しますが、季節の変わり目に体調をくずすことがないようにという願いも込められています。

2月4日は「立春」。暦の上では「春」ですが、まだまだ寒い日も続きます。新型コロナウイルス感染予防対策で、水は冷たいけれど手洗い・うがいをしっかりとしましょう。

志木第二中学校
保健室
R4. 2. 1

新型コロナウイルス感染拡大しています!

1月半ばから、新型コロナウイルス感染症に児童生徒(同居家族)・教職員が罹患し、志木市内の小中学校で学級閉鎖・学年閉鎖の措置をとっている学校が増えました。全国的にもオミクロン株の感染拡大により、新型コロナ陽性者となるケースが増えています。

また、濃厚接触者の自宅待機期間が、当初「14日間」でしたが、→「10日間」→「7日間」へ短縮されました。刻々と感染状況が変化中、私たちは今できる基本的感染対策を継続していきましょう。

□生徒・同居家族にかぜ症状(発熱・のどの痛み・咳・鼻水、鼻づまり・倦怠感・頭痛等の症状)がある場合は、登校を自粛し、医療機関に受診してください。「出席停止」となります→「登校届」提出

□PCR検査等を受検される場合は、受検した生徒(家族)・日時・医療機関名をお知らせください。また、受検結果が判明した場合、速やかに学校へご連絡ください。(電話番号:048-473-2379) 時間外は「さくら連絡網」



*冷たいけれどしっかり手を洗おう!

新型コロナウイルス感染症についての知識 Q&A (厚生労働省 HP より抜粋)

Q 手や指のウイルス対策について改めて知りたい。

A 手や指に付着しているウイルスの数は、流水による15秒の手洗いで「1/100」に石けんやハンドソープのみ洗い10秒+流水で15秒ですぐと「1/10000」減らせます。手洗いの後、さらに消毒液を使用する必要はありません。

*15秒間の目安は「ハッピーバースデー」の歌です。

石けんのみ洗い1回 + 流水ですすぐのに1回 心の中で歌ってみてください。

今後の保健行事

*今後の新型コロナウイルス感染状況により行事の変更あり

2月 1日(火) ~ スキー宿泊学習前健康観察実施(2年生)
8日(火) ~ 10日(木) スキー宿泊学習(菅平高原)
19日(土) ~ 修学旅行前健康観察実施(3年生)
26日(土) ~ 27日(日) 修学旅行(金沢方面)

3月 9日(水) 3年 思春期講座~みつめよう心と体~
講師: 櫻井裕子 助産師



感染症予防対策 ~換気について~

12/10(金)に学校薬剤師の永井先生と一緒に、学校環境衛生検査(教室の空気検査)を行いました。教室の空気環境は、学校環境衛生基準で定められています。

教室の **二酸化炭素濃度** は **1500ppm 以下**であることが望ましいとされています。

クラス	二酸化炭素濃度(ppm)
1-3(4F)	600ppm
2-2(3F)	1000ppm
3-1(2F)	1000ppm

測定したすべてのクラスで、基準値を下回っていました。しかし、12月から設置してあるCO2モニターのアラーム(ピピ音・ピピピ音)がなり、二酸化炭素濃度の上昇を警告されているクラスもあります。

2月に第2回目の「教室の空気検査」があります。学校薬剤師 永井先生に測定してもらいます。日頃から換気に気をつけましょう!



CO2濃度	警告表示色	アラーム
0 ~ 800ppm	緑	なし
801 ~ 1200ppm	黄	なし
1201 ~ 1500ppm	橙	ピピ音 約10分に1回
1501ppm 以上~	赤	ピピピ音 約10分に1回

今の時期は、新型コロナウイルス感染症はもちろん、インフルエンザやノロウイルス等による感染性胃腸炎なども、流行する可能性があります。これらの感染症を予防するためにも換気が大変重要です。

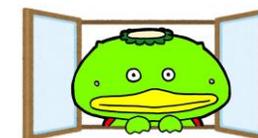
<換気のポイント>

① 授業中は、教室の**前のドア** + **後ろのドア** + **一番前の窓** + **一番後ろの窓** を

10~20cm程度 開ける

② **休み時間は、教室内すべての窓とドアを全開し、十分に換気する。**

③ **廊下側にある高窓(欄間)は、常時あけておく。**
*天候や気温や風の状況にあわせて、適宜対応してください。



1年 思春期講座～みつめよう心と体～1/12(水)

(助産師) 櫻井裕子さんを講師に、生徒の思春期講座アンケート集計結果の解説やその質問に答えてくれました。LGBTQ+・思春期の体の変化(月経や射精)・妊娠について等のお話をいただきました。



○生徒感想○

助産師 櫻井裕子さん

- ・僕は今回の講演で、生殖器がなぜ体の外側(男性)だったり、内側(女性)だったりするのかを知ることができました。位置が違うのにはちゃんと理由があることを知り、人の体はよく考えられていてすごいなと思いました。
- ・玉袋の方が大事だということを知りました。子宮の小ささ(キウイフルーツくらい)に驚きました。精液の中に3億個の精子がいることを知って驚きました。人間の体の仕組みが、とても工夫されていることを知りました。
- ・櫻井先生の講演は、面白くて楽しく性について学ぶことができました。1時間という時間が短く感じ、もっと質問や講演を聴きたかったなと思いました。この講演で、どれほど人間の体がいのかを知ることができました。今回の講演は、大人になっても絶対に忘れないように覚えてたいです。来年も楽しみです。
- ・僕は今回の櫻井先生の話聞いて思ったことがあります。それは、世界には色々な性別の人がいるけれど、それを否定するのではなく、認めることが大切だと思ったことです。最近では性別にとらわれず結婚することなどが認められるようになったけれど、それまでは同性愛などを悪いことのようにとらえていたので、別に悪いことではないというのが、今回の話を聞いてわかり、これからは世界には色々な人がいてそれは悪いことではないと思うようにしたいです。
- ・生理のことなども全然詳しく知らなかったけど、平均で38年間も生理とつきあって行くと聞いたので、生理のことをしっかり知れて良かったです。櫻井先生が、俳句を作ったりダジャレを言ったりしてくれたので、聞くのがイヤだったけれど、楽しく学ぶことができたし、来年の講演会も聞けるのが楽しみです。自分の体を大切にします!!

○思春期講座の内容(抜粋)

*クイズ Q:排卵はどこでおきるのか? → A:次の月経の2週間前

Q:卵子の寿命は? → A:24時間 Q:精子の寿命は? → A:72時間(2~3日)

Q:赤ちゃんはどうやって産まれる? → A:お母さんのおなかから

A:お母さんのおなかを切って

*妊娠して一番最初におこる体の変化 → 月経が止まる

*俳句:「イヤよ イヤよは マジでイヤ」



2年 歯科保健指導を実施しました! 1/13(木)

学校歯科医の西山先生と埼玉県歯科衛生士会朝霞支部の歯科衛生士さん4名を講師に、「飲み物の糖分量を知ろう!」というテーマで、歯科保健指導が行われました。普段飲んでいる飲料の糖分量を知って生徒たちは驚いていました。



○生徒感想○

学校歯科医 西山先生

- ・今回の授業は飲み物の糖分量を知ることができました。コーラ(500ml)にスティックシュガー(3g)20本分も入っているなんて驚きました。次からは、コーラより糖度0度のお茶などを飲んで行きたいです。
- ・夏休みにジュースを毎日のように飲んでいたので、今回の授業を受けて「馬鹿なことをしてしまったな」と思いました。どうしても飲みたいときがあったとしても、我慢をしてみようと思いました。現代の技術が進歩したら、ジュースの中にある砂糖を可視化してくれるペットボトルを作ってほしいです。
- ・何のためにやっているんだろうと思っていた「フッ化物洗口」は、歯の再石灰化という役目があるんだと初めて知りました。
- ・1日の糖分摂取目安が、30gと意外に少ないことに驚きました。しかもその半分は食事でもとることができるので、間食ではあまり甘すぎる物を食べないようにしようと思います。
- ・ケガで歯が抜け落ちてしまったときに、保存液があれば元に戻すことができる可能性があることにも驚きました。保存液がない時は、牛乳や口の中でも代用できることが知れて良かった。
- ・糖分や塩分を摂り過ぎると悪いことは知っていましたが、他にも生活習慣病になりやすいことを初めて知りました。そして、糖度「0」のものでも「pH」が5.5以下のものだと、歯が溶けてしまうと知り驚きました。日頃から炭酸水を飲んでいて、無糖だから大丈夫だと思っていたが、思わぬ落とし穴があることを知れて良かった。
- ・歯みがきだけでは、すべての歯垢がとれる訳ではないことを知りました。「デンタルフロス」を使うといいとわかったので実行するようにしたいなと思いました。

○歯科保健指導の内容(抜粋)

*歯にカラーテスターを塗って赤く染まったベタベタした汚れは何? → 歯垢=細菌のかたまり

*むし菌が糖を栄養として酸を作り、歯を溶かしてむし菌にする

歯周病菌の毒素によって歯肉が腫れ、歯肉炎になる

*むし菌や歯周病にならないためには → 糖の量や摂り方を考えて歯垢を取り除くことが大切

*ケガで折れた・抜け落ちてしまった場合は → 保存液(ネオ)または、牛乳につけて歯科医院へ持って行く。保存液などが無い場合は、口の中に入れて歯科医院へ

