



令和4年冬休み号 西武台新座中学校・西武台高等学校保健室

さて、期末テストが終了し、待ちに待った冬休みがやってきます。2022年やり残したことはありませんか？これからクリスマス・お正月と楽しいイベントが盛りだくさんです。体調を崩さぬよう注意して、新たな1年の幕開けを迎えましょう。

2学期 クラス別保健室利用状況（外科・内科含む） (人) 12月16日まで

	1組	2組	3組	4組	5組	6組	7組	8組	9組	10組	11組	12組	13組	14組	15組	16組
高1	1	10	11	6	13	8	13	16	32	21	9	6	20	17	50	15
高2	13	17	9	21	15	5	30	23	26	29	45	10	15	29	18	23
高3	4	2	5	20	16	13	14	33	28	36	5	31	25			

	A組	B組
中1	15	20
中2	38	34
中3	8	19

2学期に保健室に来た生徒の人数です。3学期も引き続き意識をして体調を整えてください。2学期の合計は942人でした。全体的に11月の後半から12月前半にかけての来室が非常に多かったです。これから冬休みに入りますが、きちんと食事を摂り、規則正しい生活を心掛け、睡眠時間も確保するようにしましょう。引き続き、感染対策も忘れずに！！！！

## ●加湿と換気を忘れずに！！！！●

### 加湿

寒い日が続いていますが、加湿をすることで室内のウイルスを減らし、風邪をひきにくくする効果があります。また、こまめに水分補給をすることも大切です。

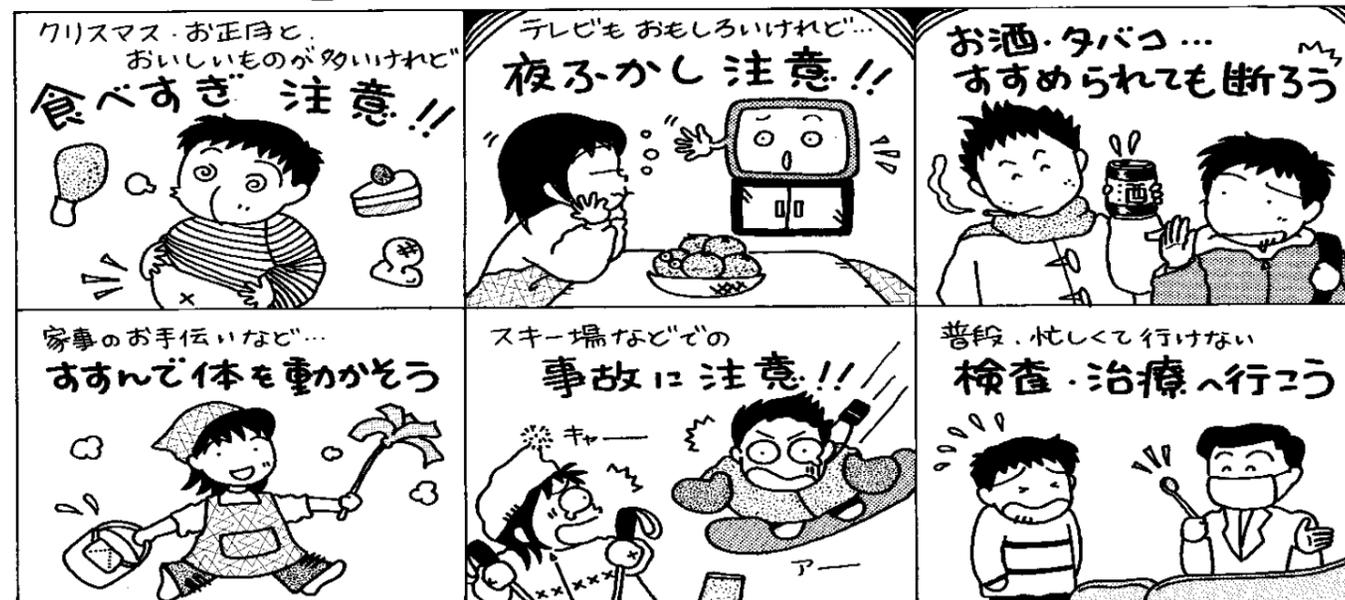
◎湿度は40%~60%を保つことでウイルスが減ります。

### 換気

換気には室内のウイルスを逃がし、空気をきれいにしてくれる効果があります。同じ室内にいる人数が多いと吐き出される二酸化炭素の量も多くなり、頭痛や息苦しさを起こすだけでなく、ウイルスも溜まりやすくなります。

◎1時間に1回以上は窓を開けて換気をしましょう。

## 冬休みの健康生活



# 感染症が流行しています

コロナ禍でもインフルエンザや胃腸炎等になる生徒が出てきています。体調管理・うがい・手洗い・マスクで予防をしましょう。高校3年生は試験会場でうつされないように気をつけてください。換気を行い、病原菌を外に逃がすことや、湿度60%を保つことも大切です。これから冬休みに入って色々な所に出掛ける機会が多いと思いますが、自分の体調管理をきちんとできるようにしましょう。

## タバコ・アルコールのキケンな誘惑

この時期は冬休み、クリスマス、大みそかにお正月と、家族や親せき、友だちと集まる機会が増えることと思います。そんなとき、タバコを「1本くらいなら」、あるいはお酒を「ひと口くらいなら」と、誘いの声をかけられることも。タバコ・アルコールにふれる最初の1回、きっかけは誰しも同じようなことかもしれません。

でも、みなさんは、タバコ・アルコールが薬物の一種であり、心身に害を及ぼすことも、未成年者の喫煙・飲酒は法律で禁じられていることも知っています。

みなさん自身はいま、まさに成長期。そこできっぱり断れるか、それとも好奇心や場の雰囲気にかけて、1回、またもう1回...と繰り返してしまうか。その1本、そのひと口は今後の自分はもちろん、場合によっては家族や友だちなど、周りの人たちも含めて心身の健康と引き替えになってしまうかもしれない。そのことをどうか忘れないでほしいのです。

