

保健だより 2月

鹿屋工業高校生徒保健委員会 平成29年2月28日

まだまだ寒い日が続く2月。でも、天気の良い日には日差しが強く感じるときもあります。風邪やインフルエンザもまだ流行しています。引き続き手洗い・うがいをして、しっかり予防しましょう。

教室の空気を入れ換えよう

教室にいるとき、窓を全部閉め切っていると空気はどんどん汚れていきます。空気が汚れると、頭が痛くなったり、気分が悪くなったりして、授業がつらくなることがあります。そうならないために、休み時間に空気を入れ換えましょう。

窓を閉め切った教室は・・・
汚れた空気



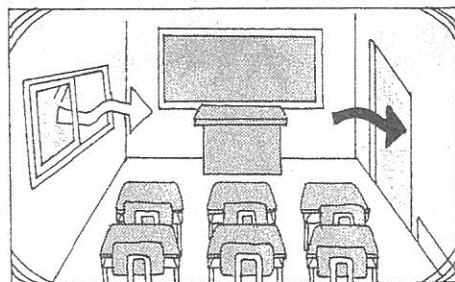
5分間くらい
窓を開けると
空気がきれいになります



換気のポイント

☆新しい空気を教室に取り入れ、汚れた空気を外へ出すために、窓またはドアを2カ所以上開けましょう。
(片方だけしか窓が開いていないと、なかなか空気が入れ換わりません。)

☆1時間に1回、5分くらいが目安です。

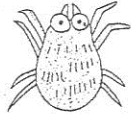


「アレルギー」には、さまざまな種類があります。その中でも私たちに身近な「アレルギー」には、以下のようなものがあります。

空中の飛散物で起きる

アレルギー

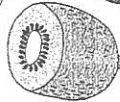
・花粉症・ダニ・ハウスダスト・猫アレルギー・アトピー性皮膚炎など...



口から取り入れて起きる

アレルギー

・食物アレルギー・薬物アレルギーなど...



皮膚接触で起きる

アレルギー

・金属アレルギー・ゴムアレルギー・漆かぶれなど...



アレルギーは「免疫」という、本来は「病原体などの異物から体を守る」防衛システムが、害のないものまで過剰に反応して起きる症状です。

一度症状が起きたら、アレルギーのもとになる原因物資を取り入れないように気をつけましょう。詳しく病院で診てもらうことも大切です。

一番身近な
アレルギー

花粉症予防にはマスク

せきエチケットにも

正しいマスクの付け方



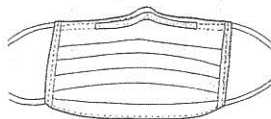
マスクを顔に当てて鼻のカーブに針金を合わせる。



ギャザーをあごの下まで伸ばしてフィットさせる。



☆マスクを外した後は手洗いをする。



針金の部分を上にして鼻にそって折り目をつける。



☆マスクは一度外したら交換する。

☆外すときは、表面に接触ないようにゴムひもを持って外して捨てる。