

ほけんだより 1月号

令和2年度 No.12
七宝中学校 保健室

2021年がスタートしました。皆さんはどのような目標を立てましたか？目標達成には、努力を積み重ねていくことが大切ですが、その土台になるのは元気な心と体です。生徒保健委員会では、12日～31日まで「手洗っちゃお♡」「換気しちゃお♡」キャンペーンを行います。引き続き感染症予防を心がけましょう。この時期に流行するインフルエンザの出席停止期間を掲載しますので、確認をお願いします。

★1月の保健目標★

かぜの予防に
心がけよう

インフルエンザ!?

登校再開は
いつになる?



原則 発症後、5日を経過し、かつ
解熱後2日を経過するまで出席停止です。



発熱中



解熱



登校可能

発熱期間	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
2日間								
3日間								
4日間								
5日間								

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

★★★ クイズで感染症予防 ～コロナウイルスを知ろう・考えよう～ ★★★

問1 人と話をした時、「つば」は何mくらい飛んで落ちるでしょうか？

- ① 0.5m ② 1m ③ 3m ④ 5m

【解説1】正解は②です。間隔を1m空けるように言われているのはこのためです。

問2 水と石けんで手洗いをすると、コロナウイルスはどのようになくなるのでしょうか？

- ① ウイルスが「泡に包まれて」なくなる ② ウイルスが「溶けて」なくなる
③ ウイルスの「膜が壊れて」なくなる ④ ウイルスの「とげが折れて」なくなる

【解説2】正解は③です。コロナウイルスは、エンベロップという膜で包まれており、この膜を石けんの界面活性剤によって壊すとウイルスがなくなります。石けんで洗うことが大事です。

問3 プラスチックに新型コロナウイルスが付いていた場合、何もしなければ何時間残っているのでしょうか？

- ① 約12時間(半日) ② 約24時間(1日) ③ 約72時間(3日) ④ 約240時間(10日)

【解説3】正解は③です。約72時間は残ることが研究で明らかになっています。約7時間で感染力が半減するとも言われています。

★★★ 1月の保健行事 ★★★

7日 身体測定 全学年

21日 命の集会(2年生) 延期

※21日に計画していました命の集会を、12月16日に延期をしました。今後、3年生での学習に変更します。



★★★ 太っている？やせている？ ★★★

「自分が太っている？やせている？」と考える基準の一つにローレル指数があります。この指数は栄養状態や発育状態を知る目安の数値です。身体測定の結果で、一度、確認してみてください。

$$\text{ローレル指数} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(cm)}^3 \times 10^7$$

100未満…やせすぎ 145～160未満…太りすぎ
100～115未満…やせぎみ 160以上…太りすぎ
115～145未満…標準