

保健だより

豊川市立南部中学校 保健室

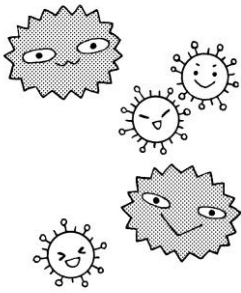
朝晩が冷え込む季節になりました。ただ、昼間はぽかぽかする日も多く、どのように重ね着するか迷いますね。日によって状況も違うので、朝の天気予防等で最高気温、最低気温をチェックして衣服の量を決めると快適に過ごせると思います。



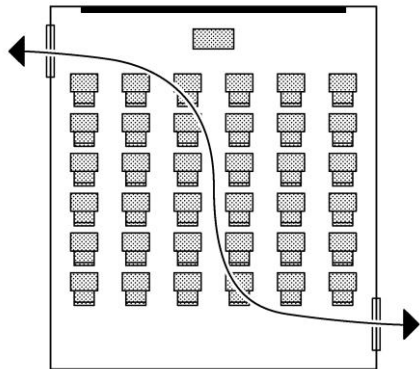
感染症を予防する換気

冬場の湿度が低い環境では感染症のリスクが高まります。そのため、室内からウイルスを除去すること、つまり換気が重要です。換気をしないと、感染力が高まります。換気が扇があればそれを作動させてください

感染症にかかりやすくなる



い。窓を開けて換気をする場合には、できるだけ離れた二つの窓を開けます。教室内の窓を対角線上に開けて、空気の通り道を作ると効果的に換気をすることができます。寒い時期は、天窓を活用するなど工夫するとよいと思います。



換気をしないとどうなる??

換気をしないと感染症にかかりやすくなるだけではなく、空気中の二酸化炭素濃度が高まって体調が悪くなる場合があります。学校では、学校薬剤師の方が、空気中の二酸化炭素濃度を測る検査も行っています。健康のためにみんなで換気に取り組みましょう。



食物アレルギーを知ろう

食物アレルギーとは、ある特定の食品を摂取することで起こるアレルギー反応です。症状は、皮膚や粘膜の腫れなどが多く、中には呼吸が苦しくなったり、嘔吐したりすることもあります。



食後にぐったりしていて、意識がもうろうとした症状が見られたら、すぐに大人の人を呼びましょう。

緊急性の高い「アナフィラキシー」

食物アレルギーでアナフィラキシーが起こることもあります。アナフィラキシーとは皮膚、粘膜、消化器、呼吸器などのさまざまな臓器に重い症状が出る、そのままにすると命が危険な状態です。ぐったり、意識もうろう、息が苦しい、繰り返し吐くなど複数の症状が同時に起きます。アドレナリン自己注射があれば、すぐに注射をします。救急車要請が不可欠です。

