

# 保健室



2025.1.14  
豊中市立第十七中学校

例年になく寒さを感じて3学期が始まりました。今インフルエンザの流行がニュースになっています。2学期には市内の小中学校でインフルエンザによる学級閉鎖も出ていました。さいわい、十七中では学級閉鎖はありませんでした。が、寒さが厳しく空気も乾燥してくるこの時期、要注意！ 感染症（風邪・インフルエンザ・新型コロナなど）にかからないよう『免疫力アップ』『ウイルス防御』を、意識して取り組みましょう。

## 免疫力アップ

### 免疫力を上げる最大のコツは、血流をよくし、体温を上げること！

- ①**食事**：三大栄養素をバランスよく取る事。朝は最も体温が低い時。温かいスープなどで効率よく体温を上げましょう。特に朝ごはんは大事！
- ②**睡眠**：免疫機能の維持には睡眠時間の確保が重要です。（1年に5回以上風邪をひく人は睡眠時間が短いというデータもあります。）7～8時間が理想。
- ③**運動**：筋肉を刺激して、代謝を上げましょう。激しい運動でなく、ストレッチをするだけでも体温が上がってきます。
- ④**入浴**：体を効率よく温め、自律神経を整えたり、睡眠の質を高めることができます。シャワーですませず、湯船に浸かりましょう。

※冷えない服装（足元・首元・おなか）を工夫しましょう。大動脈が集まっているおへそ周りをカイロなどで温めると、温められた血液が全身を巡り効率よく体温が上がります。

## 防御

### ウイルスや細菌を寄せ付けないことが大事！

感染しやすい場所に行かない（人混みや人の多い密閉空間・換気がされていない所など）

- ①**手洗い**：接触感染を防ぐために重要な対策。石けんでしっかり洗うことが大切です。
- ②**換気**：ウイルスが増殖し、空気感染をすることがわかっています。こまめに換気して空気を入れ替えましょう。
- ③**咳エチケット**：飛沫感染を防ぐため、咳がある時はマスクの装着をしましょう。咳の時、手で口をおおうと、手にウイルスが付着して接触感染につながります。

## 教室の換気、しっかりできていますか？

3学期、保健委員会では、昼食時の放送で、教室の換気を呼び掛けます。みんなで協力して取り組んでください。

予鈴の鳴る前10分間、教室の窓・ドアを全開にします。その後、対角線上2か所の窓・ドアを30cm開けておきます。

\*各クラス30cmの換気目安棒を用意しています。



換気はウイルスの繁殖を抑えるだけでなく、換気をしないでCO2濃度が上がると脳の働きにも影響してきます。**新鮮な空気を吸うとスッキリ!** という経験、ありませんか？ 換気をして学習効率を上げましょう。

## 1995年1月17日（月）阪神・淡路大震災 から30年

皆さんは、17中の廊下のあちこちに、大きな「ひび」があるのを見ていませんか？これらのひびは、30年前の阪神・淡路大震災の時にできたものがあります。（建物検査で、これらのひびは問題ないといわれています。）

あの日、月曜日早朝の出来事でした。突然大きな縦揺れの後、長い横揺れを感じました。当時勤務していた学校も、すべての物が、頭を下にしてひっくり返っている状態でした。中庭には大きなひび割れができ、その延長線上にある物は被害が大きかったです。被害にあって転校していく生徒や、また阪神地域から転入してくる生徒もいました。学校も避難所になり、避難者用の食事や毛布などの物品が届けられたり、保健師さんが健康状態の確認で巡回されていました。豊中市は、兵庫県以外では、大阪市とともに激甚災害地に指定されました。

ビルや阪神高速道路の倒壊、新幹線橋脚落下など、テレビで映し出される映像は衝撃的でした。さまざまな救助・援助活動の様子も映像で流れていて、全国から多くのボランティアの方が集まり、試行錯誤の中活動をされていました。この時を「ボランティア元年」と呼ばれています。その後大規模な災害が起きた時の取り組みについて研究され、今現在も続いています。

学校でも防災について学んだり、避難訓練などが行われています。今後もいつ災害に遭遇するかわかりせん。30年前のあの日が早朝に起きたことだった・・・学校にいる時だったらどんな行動をとっていたのだろうと思います。

18日（土）は、豊中市で全市一斉防災訓練が実施されます。地域ボランティアの方が中心となった訓練です。17中も避難所としての開設訓練があります。

