



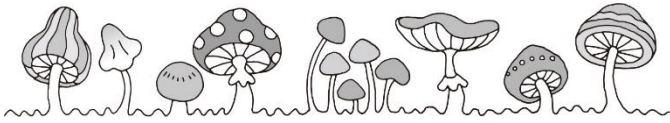
令和3年11月11日
浜北西高校 保健室

だんだんと日が短くなって、冬が近づいてくるのを感じますね。今年の冬は、寒波の影響で例年よりも寒くなる日が多いそうです。コロナやインフルエンザ・ノロウイルスなどの感染症にかからないよう対策をきちんとして、寒い冬を乗り切りましょう！！

保健室からの お知らせ

- 11/4 スクールカウンセラー来校
- 11/18 スクールカウンセラー来校
- 12/8 スクールカウンセラー来校

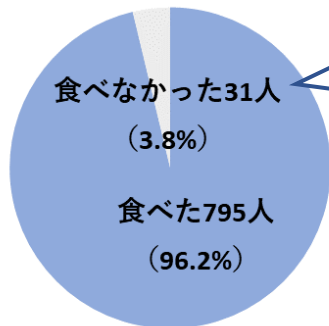
スクールカウンセラーに相談したい人は、保健室まで申し込みに来てくださいね☆



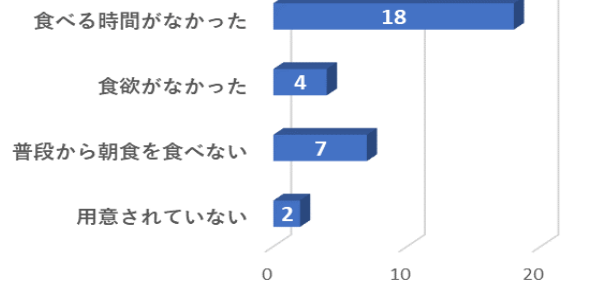
朝食摂取状況調査の結果について

10月19日に、朝食摂取状況調査を全校生徒対象に実施しました。その結果をお知らせします。

Q 今朝、朝食を食べましたか？

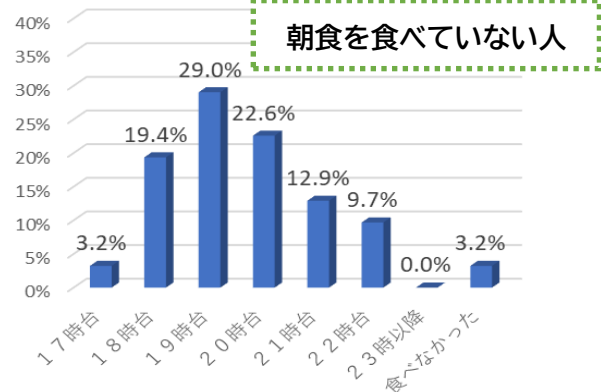
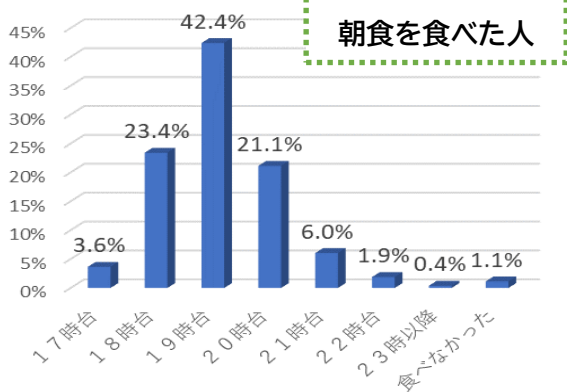


食べなかった理由



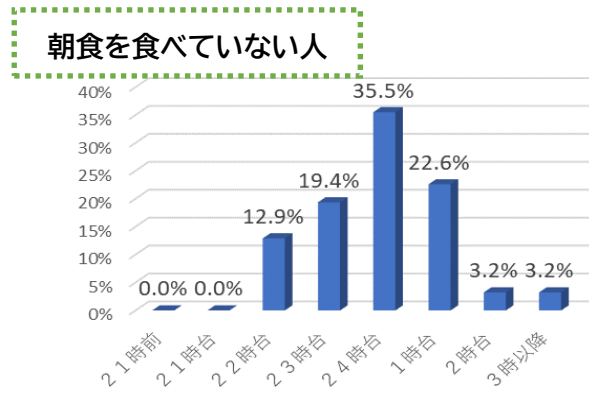
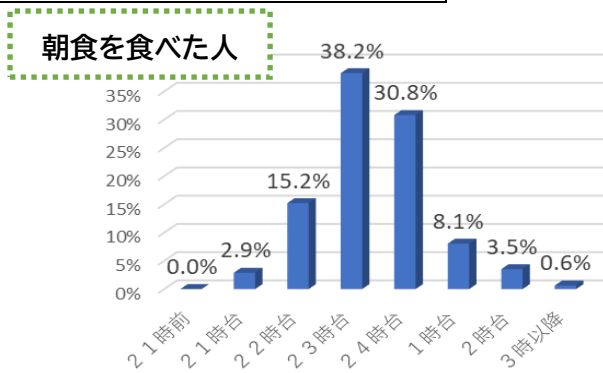
朝食を食べた人と食べなかった人の割合は、昨年度とあまり変わりませんでした。県の調査では、高校生の朝食摂取率は、96.3%であり、県の割合とほぼ同じでした。朝食を食べない人は、「食べる時間がない」という理由の人が多いようです。

Q 昨夜、何時に夕食を食べましたか？



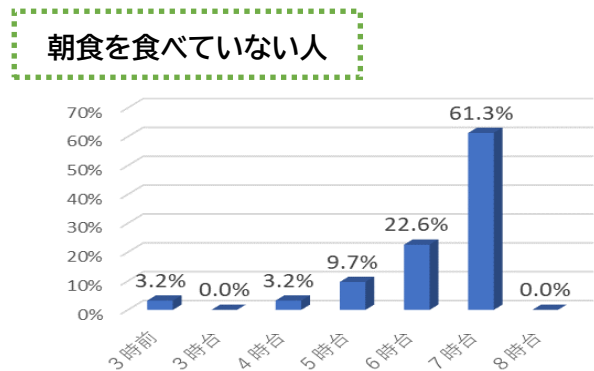
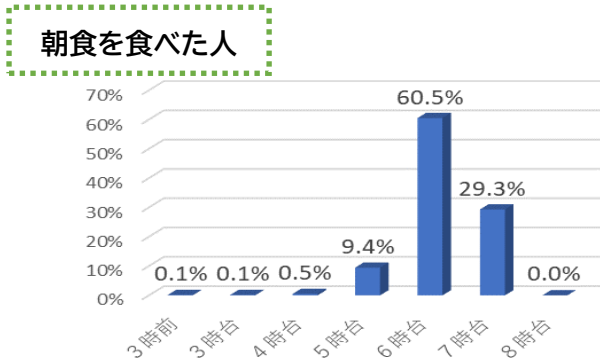
「朝食を食べた」人も、「朝食を食べなかった」人も、18時～20時台に夕食を食べる人が多いようです。「朝食を食べなかった」人は、「朝食を食べた」人に比べ、21時以降の遅い時間に夕食を食べる人が少し多くなっています。

Q 昨夜、何時に寝ましたか？



「朝食を食べた」人の、半分以上の人が 24時よりも前に寝ていますが、「朝食を食べなかった」人は、3 割の人しか 24 時に寝ていません。「朝食を食べなかった」人は、寝る時間も遅い傾向にあるようです。

Q 今朝、何時に起きましたか？



「朝食を食べた」人は、6 時台に起きた人が多く、「朝食を食べなかった」人は、7 時台に起きた人が多いようです。「朝食を食べていない」人は、夜寝る時間が遅いことで、朝起きる時間も遅くなるようです。朝型の生活習慣に切り替えていけるよう、今よりも早く寝ることを意識していきたいですね。

感染予防のための換気のポイント

これからだんだん寒くなると、暖房を使う機会も増えてきます。コロナやインフルエンザを予防するためには、換気は重要です。ところが、冬場では窓を開けると、寒くなり、体調不良の原因になることもあります。



換気のコツ



換気のコツは、**対角線上に窓や扉を開け、空気の通り道をつくること**です。

エアコンを使用しているときは、上部の窓を開けるようにすると、外の冷気が直接当たらず、それ程寒く感じることはないはずですよ。

対角線上に、教室の上部の窓と、廊下側の上部の窓を常時開けておくようにしましょう。また、休み時間には、窓を全開にして、教室の空気を一気に入れ替えることも大切です。

長時間換気をしないと、教室の空気は、下記のようになります。

○二酸化炭素が増える



○ウイルスや細菌が増える



○チリ・ホコリが溜まる



家庭での換気も大切です。

家にいるときは、空気清浄機などがあれば、換気と同じくらい有効ですので、ぜひ活用してくださいね。