



築館高校 保健室  
No.7 H 29.11.1

紅葉の季節を迎え、ぐっと冷え込むようになりましたね。季節は秋から冬へと足早に移り変わっている様子がうかがえます。日中との寒暖差が大きいせいか、体調不良を訴える生徒が徐々に増え始めています。衣服の調整、うがい・手洗いをこまめに行い、感染症にかからないよう予防していきましょう。



## みんなの教室 空気をグリーンに 換気のスズメ

11月9日は  
いい空気の日



ここが違うよ!

### 二酸化炭素

換気をしていないと、二酸化炭素が増えて酸素不足に。頭がぼーっとしたり、頭痛の原因にも。

### ウイルスや細菌

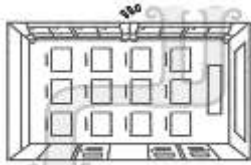
換気をしないと、ウイルスや細菌はずっと教室にいます。風邪やインフルエンザなどの感染症にかかるリスクが高くなります。

### ニオイ

汗やお弁当など、色々な臭いが混ざって、こもってしまい、不快な臭いになります。  
※カップラーメンは食堂で食べましょう。周囲への気遣いを大切に!

### 換気のコツ

- 空気の通り道ができるよう、2カ所以上の窓を開けましょう。
- 休み時間のたびに、こまめに換気をしましょう。
- 最低でも3分は開けたままにしましょう。



「寒いから換気したくない!」という人へ

窓の近くの席で風が寒く感じる人は、ひざ掛けなどで防寒しましょう。

特に、女子のみなさんは冷えが生理痛の原因にもなるので体は冷やさないようにしましょう。

※寒いからといって、ひざ掛けを腰に巻いて校内を歩かないようにね!



## 旬の食材で元気に!!

今回は、ストレスやイライラの緩和に効く、牛乳を紹介します☆



### ●牛乳にも旬があるって知っていますか?

→市販されている牛乳は常に同じ味になるように均質化されていますが、実は寒くなっただけが旬といわれています。夏場、牛は暑さに弱く、たくさん水を飲むため牛乳が薄まり、冬場は寒さに備えるために脂肪を蓄え、またエサが乾燥して、水分が少なくなるので濃くなるのです。

### ●牛乳の栄養は? → 牛乳はバランス食品!

→牛乳はバランスが良い上にカルシウムの量は抜群! しかも、加熱しても栄養価はそのまま。キノコ類などのビタミンDを含む食品や小松菜、ほうれん草などのマグネシウムを含む食品と一緒に取り入れると吸収率はさらにUP!

### ●カルシウムを多く含む食品 → 牛乳、チーズなどの乳製品、小魚、海藻類

### ●本当に背は伸びるの?

→牛乳を飲んだら背が伸びる! というわけではありませんが、牛乳は背を伸ばすために必要な栄養素をバランス良く含んでいます。身長を伸ばすためには、バランスの良い食事と運動が必要です。

風邪や冷え性、貧血の予防。快適な睡眠を促す作用も☆

引用文献: 旬の食材カレンダー、栄養素図鑑

## インフルエンザの予防接種について



### ●インフルエンザの予防接種を打つと、絶対かからない?

→いいえ、絶対かからないわけではありません。でも、かかりにくくなったり、かかっても重症化を防ぐことができます。

### ●効果はどれくらい続くの?

→接種した日(2回接種の場合は2回目)の2週間後から約5ヶ月間、効果は続きます。

### ●いつ頃打てばいい?

→インフルエンザは、だいたい12月から3月頃に流行し、ピークは1月から2月です。予防接種の効果が出てくるまでに2週間ほどかかるので、12月中旬までに打ち終わると良いでしょう。

## SNSにアップした写真から...



毎日使うSNS。友だち同士だけでシェアしているつもりでも、知らない人が投稿やタイムラインを見ていることがあります。個人を特定されて、付きまとわれたケースも...

例えばこんな写真から...

- 背景の建物から居住地域を特定
- よく行くお店から生活する地域を特定
- 制服から学校を特定
- データの位置情報から自宅を特定

友だちと写った写真を上げれば、当然その友だちも危険にさらすことに。それでも、アップしますか?

