

～津山の寒い冬を元気に乗り切ろう～

冬が始まるよ♪特集

その① 暖房が入るようになりました！

暖房が入ることにより快適に過ごせるようになったかと思えます。しかし、暖房はいいことばかりではないんです！なんと部屋の中の湿度を下げてしまう・・・屋外より屋内の湿度の方が10～20%ほど低くなるそうです。

Q湿度が下がるとなんでいけないの???

A湿度が40%以下になると風邪などのウイルスの繁殖が活発になる……！
ということですので今月はその予防策をご紹介します！

・バケツに水を張り、タオルをバケツにかけて半分ほどを水につけ、残り半分を水から出しておく！

・タオルが水を吸い上げて自然に部屋の空気を加湿してくれます。

・霧吹きでカーテンなどをぬらす！

・水を含ませて、それを気化させるという方法です。

殺菌力の強いユーカリやティーツリーなどのアロマオイルを水に混ぜて使えば、

雑菌の繁殖も抑えられて、一石二鳥ですね。

・寮事務で加湿器を借りる！

これが一番早いかも知れませんが（笑）
貸し出せる加湿器には限りがあるのでほかの方法も知っておこう！

その② インフルエンザの予防接種を受けよう！

これからの時期、心配になってくるのはインフルエンザの流行です。

一人がインフルエンザになってしまえば同じ部屋の人や近くの部屋の人にも蔓延してしまいます。ワクチンの効果は5カ月ほどです。今接種すれば学年末試験にも効果を発揮します。テストを受けることができない事を防ぎかかっても症状も軽くすませるために、インフルエンザの予防接種を受けましょう。

その③ 冬の脱水症状に注意！

冬は夏ほど汗をかきませんが、油断していると突然のように脱水症状を引き起こしてしまう危険性があります。

Qどうして脱水症状になるの？
A 暖房器具の使用による湿度の低下が脱水の原因になると考えられます。また、水分を意識的に摂らないことや、ウィルス感染による高熱と発汗、嘔吐下痢などで水分を失われてしまうことも原因です。

Q対策を教えてください！

A こまめに水分を摂取すること。飲み物だけでなく、みかんやりんご、鍋料理でも効果的。また、部屋の湿度をできるだけ保つこと。

肌の乾燥、口の中の粘り、だるさやめまいを感じたら脱水の可能性があります。早めの対策を！

Happy birthday♡

11月6日 藤井さん(S1)
11月24日 大橋さん(C4)
11月28日 アユンさん(E4)
12月17日 中村星登くん(S3)

誕生日を掲載させてくれる
寮生を大募集してます！

今月の予定

12月5日：入寮説明会
12月12日：臨時寮生集会
12月17日-12月21日：特別補講期間
12月21日：閉寮

投稿用QRコード



学科・学年・氏名・ペンネームを忘れずに！



ドッジボール大会



▽呉高专視察



▽投稿用ポスト完成！



△ケーキの日！



アイソン彗星がやってくる！

※晴居彗星さんではない

アイソン彗星は、2012年9月21日に発見された新彗星です。2013年に見られる2大彗星の1つで、北半球では、3月から5月に見られるパンスターズ彗星に比べ、はるかに明るく、観測史上まれな明るい彗星となる可能性もあると期待されています。これは、アイソン彗星が太陽に大接近して、彗星が太陽の熱でとけて明るさを増し、尾が発達するとされているためです。太陽に最も接近するのは、11月29日なので尾が発達するのはその日以降となります。なので、観測するのは12月上旬から中旬の午前5〜6時頃が良いでしょう。その頃に東の空で観測できます。

アイソン彗星は放物線軌道を描いているため観測できるのは今回限りです。たった一度きりのチャンスを逃さないで下さい！

幹部会からのお知らせ

- ①補食室はきれいに使いましょう。
使い方があまりに悪すぎると閉鎖してしまうかもしれません。
- ②貸出自転車のマナーを守りましょう
最近、サドルやベルを壊されていたり、いつまでも返さない人がいて困っています。
- ③洗濯室使用のマナーも守りましょう
洗濯機を蹴飛ばして壊すことのないようにしましょう。
- ④登校点検を忘れずにしましょう(3年生まで)
登校点検のピンポンをせずに登校した場合、警告点の対象となります。