



すこやか

保健だより NO10

R7. 2. 3 (月)

保健室 西 明日香

2月3日は“立春”で、暦の上では春の始まりの日です。とは言っても、まだしばらくは寒さの厳しい季節が続きます。寒くて朝起きるのがつらいと感じている人も少なくないと思います。私は毎朝、コップ一杯の白湯を飲むようにしていますが、体が温まるのでおすすめです♪ 季節の変わり目は特に、体調管理に気をつけて、健康な体で春を迎えたいですね。



室内の換気をしよう！ 教室の二酸化炭素濃度を測定しました

室内の空気は、目に見えないほこりやちり、細菌やウイルス、さらに人が吐き出す二酸化炭素で汚れています。二酸化炭素（CO₂）濃度の高さは、空気の汚れ具合を示します。

学校でも、主に感染症対策のために換気を行っていますが、「寒いから窓を開けたくないなあ…」と感じている人もいるかもしれません。「換気をすると、空気は本当にきれいになっているの？」といった換気の効果を明らかにするために、保健委員が測定器を使って、ある日の2年1組教室での授業中のCO₂濃度を調べました。



次の二つの条件で、それぞれ1時間測定しました。

- ①すべての窓を閉めて、換気をまったくしていない
- ②対角線の窓とドアを2方向開けている

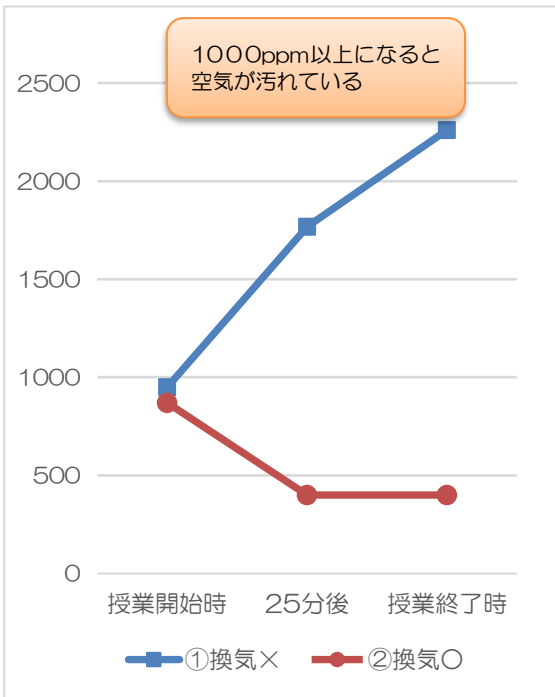
結果 ※教室のCO₂濃度の基準 1000ppm (0.1%) 以下

	授業開始時	25分後	授業終了時
①換気×	950ppm	1767ppm	2260ppm
②換気○	870ppm	400ppm	400ppm

○換気をしていないときは、濃度がぐんぐん上がり、終了時には、基準値をはるかに上回った。換気をしたときの5倍以上のCO₂が検出された。

○換気をしたときは、授業の終わりまで、濃度はほぼ一定に保たれて、基準を満たしていた。

⇒室内のCO₂濃度は、換気をしているかしていないかで大きく違い、換気必要性が分かった！

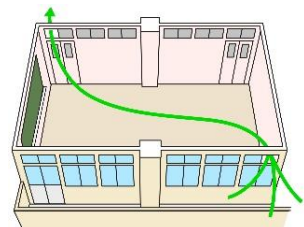


換気をしていない室内に長時間いると、空気中にウイルスや細菌が広がり、感染症にかかりやすくなったり、酸素不足による頭痛や吐き気などの体調不良、さらには集中力が低下し、学習にも影響が出ることがあります。

★換気のポイント

対角線上の窓やドアを2方向開ける

⇒空気の通り道ができて、きれいな空気を保つことができる！

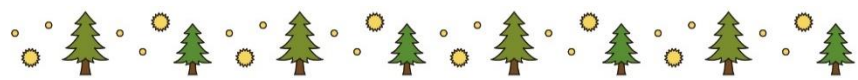




今年の花粉の飛散量は例年よりも多いと言われており、すでに症状が出始めている人もいます。花粉症は今までなかったことがなくても、突然症状が出るため、風邪だと思っていたら花粉症だったということも多いです。それぞれの症状について、確認しておきましょう。

この症状はカゼ? それとも花粉症?	カゼ	花粉症
鼻水	粘りがあって黄色っぽい	透明でサラッとしている
くしゃみ	1回~数回くらい	連続で何度も出る
熱	微熱 (38℃くらいまで)	ほとんど出ない
症状が強くなる時間帯	1日中だいたい同じ	起きてすぐ、昼間、日が暮れるころ

気になる症状がある人は相談してくださいね



《出かけるとき》



花粉の飛散予報をチェック

帽子、マスク、メガネで防ぐ

つつつした素材の服を着る

《外から帰ったら》



玄関で花粉を払い落とす



手洗いうがいをする



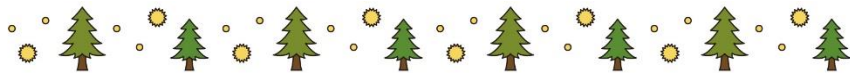
洗顔をする

花粉症 早めの対策がオススメです

症状が出る前に早めに治療を開始すると、こんなことが期待できます。

- 症状を軽くする
- 症状が出る期間を短くする
- 一番つらい時期に使用する薬の量を減らせる

花粉情報をチェックして早めの対策を!



保護者のみなさまへ *スポーツ振興センター災害共済給付制度について*

学校管理下（登下校中や部活動中を含む）における負傷は、日本スポーツ振興センターより災害共済給付が行われます。医療機関での支払いが1500円以上（自己負担）のものが対象となり、同一の負傷に関しては、診療開始日より最長10年間支給されます。なお、受診した月から2年間で時効となり、それ以降は給付が受けられませんので、申請漏れがないよう、お早めに申請されてください。給付金は、書類を提出いただいてから2~3か月後に、保護者様の指定された口座に直接振り込まれます。学校管理下で負傷された際は、手続きに必要な書類をお渡ししますので、学校にご連絡ください。