



令和4年12月1日
練馬区立石神井西中学校
保健室

12月は、イベントが盛りだくさんで楽しいシーズンです。受験勉強がふんばりどころの人もいると思います。自分の体のことは後回しになっていませんか？ウイルスから体を守る免疫力を強化して、残り少しの2022年を元気に走り抜けましょう！



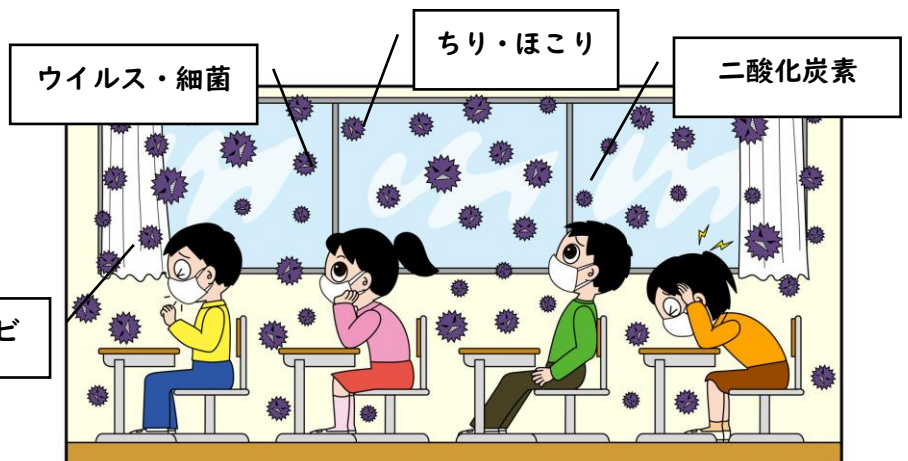
今月の保健目標 換気をしよう

換気をする習慣がついているとは思いますが、気温が下がり寒くなってくると、面倒になってしまいがちです。

換気をせずにいると、部屋の空気は汚れていきます。特に冬は暖房器具も使用するので、ますます部屋の空気は汚れます。

●汚れた空気中には…

呼吸による二酸化炭素などで空気は汚れています。中には、体に有害な物質も検出されることもあります。



●汚れた空気の中にと…

図のような症状のほかに、「頭がボーとする」「脈が速くなる」などの症状が出ることもあります。また、集中力の低下などの学習効果を下げることにもつながります。



頭痛



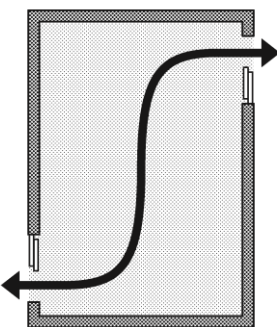
息苦しい



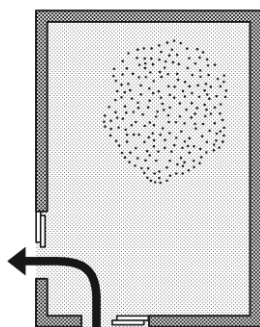
吐き気

効果的な換気の方法

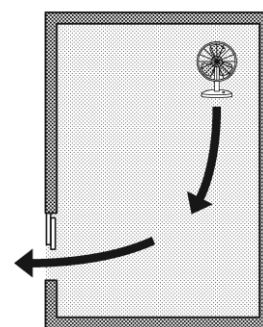
対角線上に窓を開けて換気（2か所以上）



近くの窓を2か所開けても空気があまり流れない



1か所または近くの窓しか開けられない場合は、扇風機などで空気の流れを作る



2か所以上の窓を開けて、空気の通り道を作ることが効果的です。

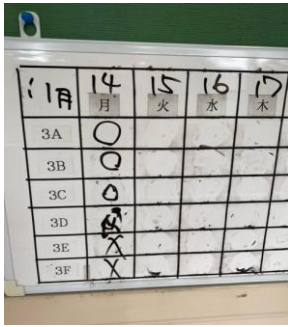
近くの窓を2か所開けるだけでは、狭い範囲しか換気できません。窓が1か所の場合は、サーキュレーター等を使って、空気の流れを作りましょう。



**保健委員が行っている換気チェックについて
紹介します。**

昨年度から保健委員による換気チェックを実施してきました。ただ忘れてしまう委員も多かったのが課題であったため、今年度から新しいシステムを導入しました。

◆教室も窓を開けて換気し、昼休みまでに
ホワイトボードに○をつける。



◆翌月の保健委員会で、達成率を発表します。
達成率80%以上で合格です。

9月と10月換気チェック			
9月20日～10月21日までの全22日間			
	達成できた日	達成率	可否
1年 A	17日	77%	合格
B	20日	91%	
C	10日	45%	
D	19日	86%	合格
E	17日	77%	

◆合格すると、各クラスのドアに掲示してある
シートにシールが貼られます。



シールがたくさん貼ってある教室は、換気がしっかりできている証拠ですね。後期はシールの種類も変わります。各教室のドアを見てみてください。



この他にも石西中の感染症対策に保健委員会は活躍しています!

加湿器の管理

今年度から各教室に加湿空気清浄機が設置されています。管理・掃除をやっていきます。

石けんの補充

手洗い場の石けんを補充しています。もしなくなっていたら保健委員に声をかけてください。



最後に…

各クラスに温湿度計を設置しました。湿度が低いようであれば加湿をするなど活用してください。

また、その日の気温にあった服装の調整などにも役立つと思うので保健委員の人以外も見てください。

