

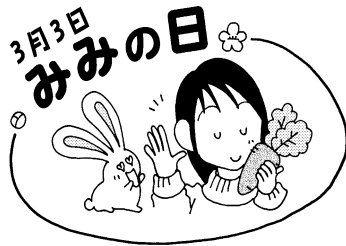


保健だより

令和5年3月1日 発行
光が丘第三中学校 保健室

冬の間、寒くて縮こまっていた人も、ようやく春になりました！3月初め頃の啓蟄^{けいちつ}というのは、土にもぐっていた虫たちがはい出してくる時期のことです。みなさんも気持ちよく伸びをして、自信を持って新たな一歩を踏み出してほしいと思います。

ひとつ上の学年や新しい学校・生活に向けて、期待と活力が胸いっぱい膨らみますように。



〈3月の保健目標〉

一年間の健康をふりかえろう！

耳のはたらき

耳にはどんな役割があるか知っていますか？すぐに思いつのが「音を聞く」こと。耳は2つあるため、音がした方向を聞き分けることもできます。

また、「からだのバランスを保つ」というのも耳の重要な働きです。普段何気なく使っている耳ですが、耳について考えてみましょう。



ストレスとは???

「あ～ストレスが溜まる。」などとよく言いますが、ストレスとはどのようなものでしょう？

例えば、あなたが部活動で重要な役を任されたとします。このときあなたはどう感じますか？

〈良いストレス〉

試練と受け止めて、乗り越えようとするパワーが出てくるなら、それは良いストレス。その後に充実感や達成感が得られるといいですね。

〈悪いストレス〉

そのことが心に大きな負担となって、落ち込んで心やからだに悪い影響が出たとしたら、それは悪いストレス。辛い状況の中で「がんばり続けなければ…」というプレッシャーを感じ続けていたら、慌てず立ち止まって、休養をとってみましょう。

〈良いストレス??悪いストレス??〉

ストレスの原因には、別れや人間関係のトラブル、将来への不安、忙しすぎる日々などのほかに、大変そうな役割、大きな課題、難しすぎる目標など…様々です。このように受け止め方によって、いろいろな出来事は良いストレスにも悪いストレスにもなるものです。



換気について

感染症対策として、換気が必要なのはみなさんもわかっていることだと思います。これからも十分な睡眠、適度な運動、バランスの取れた食事だけでなく換気や手洗いの徹底など、自分自身の健康管理に努めましょう。

<学校薬剤師による教室の空気検査結果より>


検査日時	令和5年1月25日、2校時	令和2年1月22日、3校時
天候	晴れ	曇り
測定場所	3階教室	4階教室
在室人数	30人	38人
暖房	エアコン ON 熱供給システム ON	エアコン ON 熱供給システム ON
換気扇	OFF	OFF
換気の状態 [窓側]	前後の窓：2か所（20cm程度）開放 カーテン：使用	窓：締め切り カーテン：使用
換気の状態 [廊下側]	前後の扉（50cm程度）開放	前後の扉：締め切り 廊下側後の欄間1か所（7cm程度）開放
室内温度	16.8℃	21.0℃
CO2濃度 ※判定基準： 1500ppmが 望ましい	800~1000ppm ⇒基準値内	3000~3400ppm ⇒基準値を超え、要再検査 ★5分間換気した後、再検査：1500ppm

令和5年1月に実施した空気検査の結果（左）は、基準値内でした。検査日は、朝から気温が低く、外気温（陽の当たらない場所は0℃）は冷たく感じる日でした。教室は、エアコン等を使用し室温16.8℃、二酸化炭素濃度「800~1000ppm」という結果でした。この教室は適切な換気が出来ていたようです。

2つの検査結果を比較してみましょう。令和2年1月の結果（右）をご覧ください。多少の条件の違いはありますが、窓を閉め切った状態で二酸化炭素濃度が基準値（1500ppm以下）を超え、「3000~3400ppm」という結果でした。このときは、検査後の休み時間に5分間程度、窓と廊下側扉を開けて換気をし、再検査をしたところ、二酸化炭素濃度が基準値内の「★1500ppm」まで下がる結果となりました。新型コロナウイルス感染症が流行する前は、換気が不十分だったことがわかります。

教室など、人の多く集まる場所では、締め切ってしまうと感染対策が不十分となり、二酸化炭素濃度が高くなるため換気が必要です。寒い冬の授業中、窓を大きく開けておく必要はありませんが、大切なのは「空気の通り道をつくること」です。そのため、窓を閉め切らず、前後の窓（ゲンコツ2つ分程度）と廊下側の扉（ゲンコツ1つ分程度）を少しずつ開けておきましょう。また、休み時間毎に「窓と廊下側の扉を5分間大きく開けて新鮮な空気と入れ替えをするようにしましょう。

このごろ腰痛が気になる



- ☆歩くとき、学習するときの姿勢をチェックしてみましょう。 イテテテ...
- ☆ストレッチなどで筋肉をほぐしましょう。
- ☆ゆっくり入浴し血行をよくしましょう。
- ☆痛みが激しいときは ☆ ☆ きちんと受診を！

<きをつけよう>

咳やくしゃみが出そうとき

- ☆人のいない方を向く。
- ☆ハンカチや腕で口を覆う。

「うげひいちゃったら、他の人にうつさない。マスク、手洗いが大切ですよ。」

