

保健だより



平成30年1月9日(火) 練馬区立石神井南中学校 保健室

あけまして
おめでとうございます



1月は別名「睦月」といい、お正月で家族や親戚、友達がお互いに行き来し、仲睦まじくするところからついた呼び名だそうです。今年も、みなさんが仲良く、健康で、それぞれの目標に向かって力強く突き進める一年になりますように願っています。今年もよろしく願いいたします。

換気をして、インフルエンザを予防しよう！

寒くなるとどうしても窓を閉めきるため、教室の換気が悪くなり、空気が汚れてきてしまいます。教室の窓を閉めきった状態していると、その教室にいる人たちはかぜやウイルスなどがたくさん混じった汚れた空気を吸い続けることになります。こまめな換気でかぜやインフルエンザを予防しましょう。

窓を開け、換気をしている間は少し寒いですが、窓を閉めると10分程度でもとの室温にもどります。みなさん、協力をお願いします！



☆12月末に学校薬剤師さんによる空気の検査を実施しました。(2クラス)

【検査方法】

教室で二酸化炭素検知器を設置し、授業の開始5分と20分後に二酸化炭素濃度を測定しました。

【検査結果】2校時の授業中に検査を実施。

教室の 検査条件	二酸化炭素濃度	
	授業開始5分後	授業開始20分後
在室人数 37人	2400ppm	3200ppm
在室人数 27人	1600ppm	2000ppm

教室環境の理想的な二酸化炭素濃度は、1500ppmとされています。各教室とも授業開始5分後から基準値を超えています。教室の面積に対して人数が多いほど、二酸化炭素濃度が上がりやすいです。カーテン越しでも少し窓を開け、廊下側の扉(上部でも)を開けて空気を循環させましょう。

< 保護者の皆様へ >

インフルエンザの流行を最小限に抑えるため、この時期に学校で体調不良を訴えた場合、無理をさせず早退の措置をとらせていただきます。ご協力よろしく願いいたします。なお、緊急連絡先に変更等がある場合はお知らせください。

◇ ハンカチ・ティッシュチェックの結果 ◇

昨年12月の保健委員会の活動として、かぜ・インフルエンザを予防し、健康意識を高めることを目的に週に1回ハンカチ・ティッシュの抜き打ちチェックを行いました。以下はハンカチ・ティッシュを持ってきている人の割合です。保護者の皆様、引き続き、感染症予防対策にご協力をお願いします！

	1回目		2回目		3回目	
	ハンカチ	ティッシュ	ハンカチ	ティッシュ	ハンカチ	ティッシュ
1年1組	85%	88%	93%	89%	89%	93%
1年2組	<u>96%</u>	<u>92%</u>	86%	82%	93%	96%
1年3組	93%	75%	93%	86%	89%	79%
1年4組	<u>96%</u>	82%	93%	89%	93%	93%
2年1組	92%	81%	84%	82%	87%	82%
2年2組	83%	81%	76%	79%	75%	81%
2年3組	84%	62%	73%	59%	86%	70%
3年1組	81%	90%	<u>94%</u>	<u>100%</u>	<u>100%</u>	<u>100%</u>
3年2組	90%	74%	87%	90%	87%	71%
3年3組	87%	83%	77%	80%	83%	80%
3年4組	90%	77%	84%	81%	87%	84%

3年1組
素晴らしい！

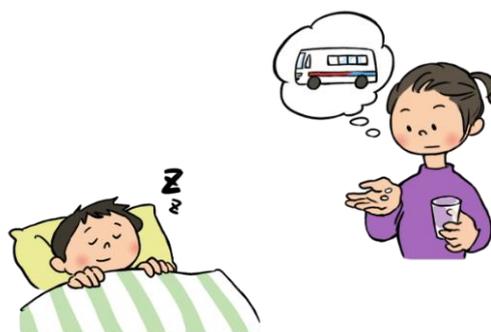
※下線が引いてあるのは、その日に最も良かった割合です。

スキー移動教室に備えて

2年生は明日からスキー移動教室が始まります。

○乗り物酔いを防ぐには・・・

- ・睡眠を十分にとって体調を整える
- ・朝食をとり、酔い止めの薬を飲む
- ・進行方向を向いて座り、きょろきょろしない
- ・遠くの景色などを眺めるようにする
- ・ゆったりとした服装を心がける
(体を圧迫するスキニーパンツなどは避けたほうがよい)



○宿泊先では・・・

一緒に過ごす仲間には、慢性疾患を持つ人や、疲れやすい人もいます。いつもと違う場所で、はしゃぎたくなってしまってもかもしれませんが、けじめをつけて過ごしましょう。疲れはケガや体調不良のもとです。眠れなくても静かに体を横にしているだけでも疲労はとれます。翌日の活動に備えて、夜更かしをせずに早く寝るようにしましょう。

