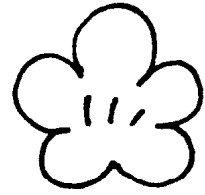


保健だより



大泉学園中学校保健室

2月号 H.29.2.28

(もう今日で2月も終わりですね!)



2月の保健目標

教室の換気をしよう



締めきった部屋や狭い部屋に、大勢で長時間いると、頭痛がしたり、気分が悪くなったりすることがあります。

室内の温度や湿度が上がり、人の吐く息に含まれる二酸化炭素によって、空気中の二酸化炭素濃度が上昇し、空気が汚れた状態になっているからです。

先日、学校薬剤師の福原先生が来校し、教室の二酸化炭素濃度の測定をしました。

◆ 1年生のあるクラス

検査項目	温度	湿度	二酸化炭素濃度
授業開始5分後	18.0℃	46%	2400ppm
さらに15分後	22.7℃	38%	2800ppm
判定基準	10℃以上 30℃以下が 望ましい	30%以上 80%以下が 望ましい	1500ppm以下が望ましい

二酸化炭素濃度が高くなると、集中力が低下し眠気や頭痛などが起きるそうです。それは学習能率・作業効率の低下につながります。さらに、締めきった教室の空気中には、ほこり・カビ・細菌・ウイルスなどが浮遊しており、換気をしないとそれらを吸い続けることとなります。

授業が終わったら1時間毎に教室の窓とドアを開け、教室の汚れた空気を新鮮な空気に入れ換えましょう。換気している間はちょっと寒いかもしれませんが、皆さん、是非とも協力してくださいね～!



◆花粉症の人には辛い季節ですね!

花粉症の四大症状は、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみですが、これらの症状が続くと、集中力の低下など、学習にも影響が現れます。
この季節は、毎日の花粉情報などを参考に、大量の花粉飛散日は外出を控える、うがい、手洗いを励行するなど、予防に努めましょう。

飛んでいます スギ花粉

花粉症対策の基本は、とにかく花粉を避けること!

マスクをつける
マスクの中の「ガセ」をしめらせておく効果大!

帽子をかぶる
髪の毛に花粉がつかないように

メガネをかける
顔とのあきまがせまいものが良い。専用のものも売ってます!

こまめにうがい・手洗い
洗顔・洗眼
とにかく花粉を洗い流そう

ツルツル素材のコートを着る
服に花粉がつくのを防げます

室内に入るときに
頭や洋服についた花粉を払い落とそう

周囲の人達の協力も必要です

かぜをひかないように注意しよう
症状が悪化します
かぜだか花粉症だかわかんない! もうぐちゃぐちゃ...

薬を服用する際は、決められた用法・用量を守って服用するようにしましょう

◆スキー移動教室が終わりました



1月中旬からインフルエンザA型が1年生ではやり出し、1月23日の週には2年生にも感染が広がる事態に! その後も1人かかっては1人復活し... という状況が続き、最終的に4割近くの人がかかってしまったクラスもありました。2月10日、インフルエンザの完全終息を迎える前に出発となったスキー移動教室、心配された、現地での大感染もなく終わることができました。

「中学生ってすごい!」としか言いようがないのですが、実習初日に平らな雪上で、「ぎゃあー!」ドタッ! バタッ! と転んでいた初心者が、実習最終日には結構な斜面をスーイスーイと下りてくるのです。そして、ザザッと格好良く止まる様子が誇らしげで、見ていて何だか涙が出てきてしまいました。

スキーの楽しさがわかった頃にスキー実習が終わってしまったので、「もうちょっと滑りたい」「まだ東京に帰りたくない」と叫んでいる子ども多数おり、きっと、東京に帰ってから、お家の方は週末毎に「私をスキーに連れて行って!」と言われて大変だろうなーと案じております。

健康面では、健康カードの便通の記入欄に×がたくさん並んでいる子(つまり便秘の子)が少なくなく、3~4日排便のないことが普通になっている生徒が多い、ということがわかりました。食事はおおむね取れていました。

保護者の皆さま、出発前からの諸準備や、子どもたちの体調管理面でのバックアップをありがとうございました。



スキーは楽しいな!