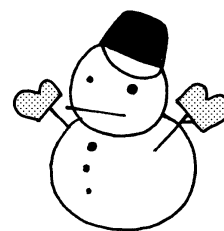


保健だより

大泉学園中学校保健室

1月号

R3.1.29



◇教室の空気検査の結果(2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10分後	17.9℃	33%	1000ppm
さらに15分後	20.1℃	30%	1000ppm
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

先日、学校薬剤師さんが教室の換気状態の検査にいらっしゃいました。

検査したクラスは、廊下側の天窗と校庭側の上窓を少しずつ数カ所開けていました。

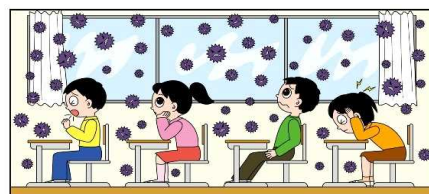
結果、時間が経っても教室内の二酸化炭素濃度の上昇は見られず、『窓の開け方が換気に有効である』とのことでした。

教室内の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、教室の窓とドアを思い切り開け、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、是非ともご協力をお願いいたします！



上と下、どちらの教室で勉強したいかな？



◇流しの衛生について

電車の運転士さんの中で新型コロナウイルスの感染が広がったケースでは、共用洗面所で歯みがきをした後、唾液が付着した手で蛇口に触れ、蛇口を介して多数に感染したとみられています。

学校では感染予防のため、水道の取手がレバー式になりました。水を出す・止める時は手ではなく、肘を上手に使うことで感染予防に効果があります。

また、うがいをして口の中の水を吐き出す時は、できるだけ低い位置から水を吐き出し、流しに水が跳ねないようにしましょう。

うがい後は、きちんと水を流して流しをきれいにしておくのもマナーです。



◇体調不良者の対応について

普段の保健室は、学校で体調が悪くなり来室した生徒について、熱がなく症状も重くない場合は、1時間を目安に保健室での経過観察後に早退か教室復帰かの対応を決めています。

しかしながら現在、新型コロナウイルスをはじめ、インフルエンザやノロウイルス等の感染症流行の季節ですので、保健室から感染症を拡大させないために、体調不良で授業に出られない場合は、原則として保健室で経過観察をせず早退をさせますので、お家で安静にし、様子をみてください。何卒ご理解とご協力をお願いいたします。



◇歯みがき巡回指導がありました

1月15日(金)に、1年生対象の歯みがき巡回指導がありました。練馬区保健相談所から4名の歯科衛生士さんが来校し、画像や映像を使った歯科保健指導をしてくださいました。



【学んだことのまとめ】

■かむことの効果

- ①唾液が出る ②消化を助ける ③食べ過ぎを防ぐ
- ④脳の働きを活発にする

■唾液の役割

- ①口の中の細菌の増加を防ぐ ②口の中をきれいにして口臭を防ぐ ③酸性になっている口の中を中性に戻す

■飲み物の酸性度(PH値)

- ①酸性の飲み物→乳酸菌飲料・炭酸飲料・スポーツ飲料・ジュース
 - ②中性の飲み物→お茶類・水・牛乳
- 酸性度の高い飲み物は、歯のエナメル質を溶かす。

■歯垢は細菌のかたまり！むし歯と歯肉炎を予防するには

- ①歯みがきでしっかり歯垢を落とす ②食生活に気をつける(糖分をとり過ぎない) ③早めの治療、定期検診を受ける。



■口のケガで歯が抜けた時は

- ①抜けた歯の根元は持たない ②抜けた歯を保存液(ない場合は牛乳)につけてすぐに歯科医院で受診する

■歯みがきで落ちる歯垢は約60%！ デンタルフロスを使うと、約90%まで落ちる。

■フッ化物(フッ素)配合の歯みがき剤を使うと、むし歯菌が酸を作ることを抑えるのでむし歯になりにくい 歯みがき後のうがいはフッ素が落ちないように、少量の水で軽く1回だけにする

◇学校保健委員会について

学校保健委員会とは、生徒の保健給食委員会とは別物です。子供たちが生涯を通して健康で安全な生活を送ることができる力を身につけるため、学校における子供たちの健康の問題を研究協議し、健康づくりを推進する組織で、構成メンバーは、学校長・学校医・学校職員・保護者代表です。

毎年1回、学校保健委員会を開催していましたが、今年度は、新型コロナウイルスの蔓延に伴い、紙面開催となりました。

つきましては、保護者及び生徒の皆さんから、内科・眼科・耳鼻科・歯科の学校医さんや、学校薬剤師さんにお聞きしたい事を募り、紙面でご回答いただく機会を設けることを考えています。

ご質問のある方は、質問したい方と質問内容を記入の上、2/10(水)までに保健室へご提出いただけますようお願いいたします。

.....きりとりせん.....

【質問したい方に○をつけてください】

内科校医 ・ 眼科校医 ・ 耳鼻科校医 ・ 歯科校医 ・ 学校薬剤師

【質問内容をご記入ください】

2/10(水)までに保健室へご提出ください