

ほけん便り No. 9



令和3年12月21日

担当 2-2 緒方・谷口

常時換気で

●3年2組 空気良好!

先日、3年2組の教室において1時間の授業の前後で空気がどれくらい汚れるかを測定しました。新型コロナウイルス感染症対策として、「教室の窓を対角線上に開け外に向かってサーキュレーターを回す」という常時換気の状態

で測定したところ結果は、大変良好でした。新型コロナウイルスが流行する前は1時間に1回休み時間毎の換気をし、授業中は教室の窓を全て閉め切っていました。

この表はその時の数値と比べたものです。

| 年度 | 始業前 | 20分後 | 授業後 |
|------|-----|------|------|
| R3年度 | 500 | 750 | 750 |
| R元年度 | 300 | 750 | 1500 |

いずれも生徒数は同数 ※基準値は1500ppm

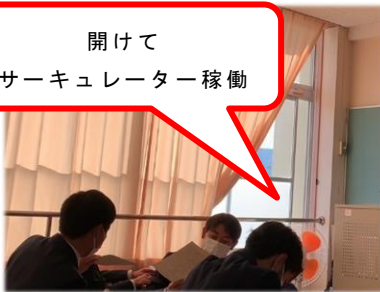
この結果から休み時間に窓を全開しても授業中に閉め切ってしまうと、50分授業の終わりには空気の汚れは基準値に達します。

しかし常時換気を行っておくと何分たっても空気はきれいで、快適に過ごせるということが分かりました。

寒いけれど続けてほしいこと

寒くなってくると、手洗いや換気が「辛いなあ」という事がありますよね。水で手を洗う時ついササッと済ませたり、冷たい風がはいてくるので、窓を開けるのが苦痛になったりします。でも今、新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症を予防して、充実した学校生活を送るためには、私たちの毎日の「小さな努力の積み重ね」がとても大切なのです。「手洗いや換気」をお願いします!

開けて
サーキュレーター稼働



3年2組



開けています



●12月は「地球温暖化防止月間」

私たちは石油・石炭などを燃やして得たエネルギーを広く利用していますが、同時に発生する二酸化炭素は「温室効果ガス」として地球温暖化の原因になっています。では、身近でできることは?

ゴミを分別、減らす、衣服で温度調節、節電など簡単なことですが、地球と環境を守るためにみんなで行っていきましょう。地球温暖化対策のためのあらゆる「賢い選択」を促す国民運動「COOL CHOICE」

(クールチョイス)の取組のひとつである、暖房時の室温を20℃で快適に過ごすライフスタイル「WARMBIZ」(ウォーモビズ)を推進しています。



保健室より保護者の皆様へ

●1年生 DV 防止講話「対等な人間関係をつくるために」

11月24日（水）NPO法人DV防止ながさきより、山下紀美子さんをお招きして、1年生を対象に「DV防止授業」を実施しました。生徒たちは、「対等な人間関係をつくるために」以下のことを生徒代表によるロールプレイングやワークを通して真剣に学びました。

- デートDVとは何か
- 暴力の種類
- 暴力のある関係（対等でない関係）では何が起きているのか
- 被害にあった時どうするか
- 男女交際のあり方



自分を大切にし、さらに相手を思いやる気持ちを高める良い機会となりました。



～山下さんよりメッセージ～

★暴力に早く気づこう
 ～あなたは今、安全・安心？
 ★どんなに相手が好きでも嫌なことにはNOと言ってい
 ★どんなに傷ついても、人には回復するパワーがあります
 ～一人で抱え込まずに相談を

●2 学期を振り返って

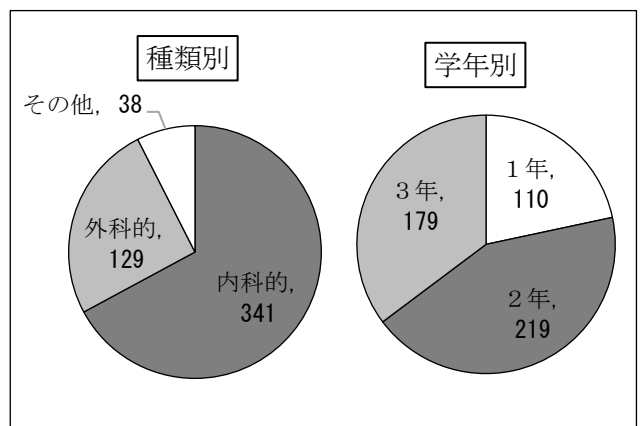
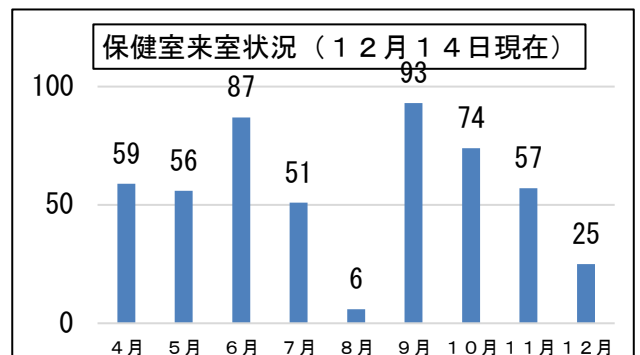
保健室を利用する生徒の訴えの多くは、頭痛腹痛・吐気など内科的なものです。話をよく聞いてみると、背景に睡眠不足や食事内容の乱れがあります。ちょっと意識して生活習慣を見直すだけで回復することもありますので、ご家庭でもご協力をお願いします。

けがのほとんどは軽微なものですが、時には大きな挫創や骨折などでの来室もあります。特に自転車の転倒は怪我も大きいので注意が必要です。寒くなると体の動きも鈍ってきます。安全面にはより一層の注意をお願いします。

学年別にみると右のグラフのとおり2年生の来室が多くみられます。例年、2年生は学習、進路、部活動、それに友人関係など精神面でも悩み多き学年です。中には深刻なものもあります。学校での気付きはご家庭と連携して対応してまいりますので、今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

●検査・治療の勧め

定期健康診断の結果を、再度冬休み中にお知らせします。検査や治療がまだお済でない場合は休みを利用して早めの受診をお願いいたします。



| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>1. 検査や治療の必要はありません。 今の状態を保ち健やかに過ごしましょう。</p> | |
| <p>2. お子様は定期健康診断の結果、検査や治療が必要とされていましたが、以下の項目ではまだ受診がお済みでないようです。 冬休みを利用してぜひ早めの検査や治療をお願いいたします。</p> <p>内科（運動器）（ ） 歯科（ ） 視力（ ）</p> <p>レントゲン （ ） 聴力（ ） 心臓（ ）</p> <p>腎臓・尿 （ ） 耳鼻科（ ） 眼科（ ）</p> <p>※耳鼻科・眼科は症状のある方のみでけっこうです。</p> | |