

保健だより

2022. 12. 23 (金) NO11

島原商業高等学校



「インフルエンザ」や「新型コロナウイルス感染症」に対する 注意や予防を継続しましょう！！

今年も「新型コロナウイルス感染症」の波が押し寄せ、島商は3学年各1クラスの学級閉鎖となりました。現在は落ち着きを取り戻しつつありますが、明日からは冬休みです。人が集まり密集した部屋で過ごす時間が長くなります。換気に気をつけ、カラオケや食事時の感染防止行動を強化しましょう。(なるべく多人数の接触を避ける)音楽祭のコンテストさえマスクをつけて行われています。まわりの人々の健康と命も守りましょう。3学期の始業式には、欠席することなく元気に登校できますようお願いしています。よい年を迎えてください。

感染症予防の3原則！

感染経路の遮断
手洗い、手指消毒、マスク



感染源の除去
人との密な接触や人混みを避ける

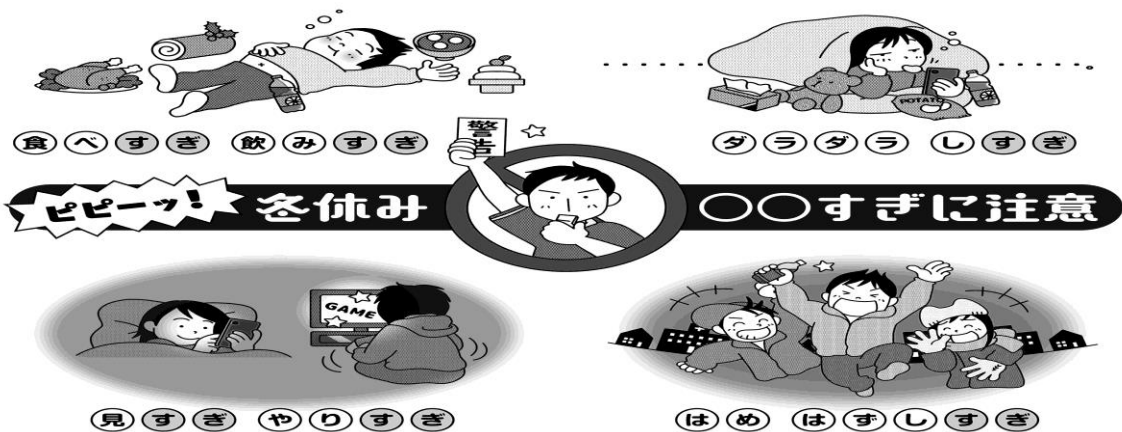
抵抗力を高める
十分な栄養・睡眠、適度な運動



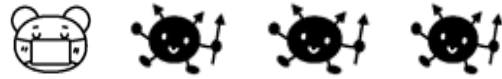
これまで私たちが新型コロナウイルス感染症の対策として実行してきたことの「おさらい」になりますが、感染症を予防するための基本的な方法には、一人ひとりが簡単に実行できる内容が多いことがあらためてわかります。本当に恐ろしいのは「面倒」「自分は大丈夫」といった気持ちのゆるみなのかもしれません。



健康教室 第865集 東山書房 より



教室の空気（換気）検査を実施しました



「授業中には30分に1回、教室の換気（窓を開ける）をしましょう」と言われていますが、データが実証しました。（12/13（火） 6校時 2階教室 38名在室）

二酸化炭素（CO ₂ ）の基準 1500PPm以下		温度 （℃）	湿度 （%）	濃度 （PPm）	天窗の状況
二酸化炭素 （CO ₂ ）	授業開始直後	21.1	39.0	750	廊下側 開放
	20分後	22.8	40.0	1400	廊下側 開放
	外気	11.0	57.0	726	

*二酸化炭素：濃度が高くなると、倦怠感・頭痛・耳鳴り等の症状を訴える者が多くなる

上の表からどうということが、考えられますか？

検査は授業開始直前の休み時間（10分間）は、全窓を全開にして準備しました。授業開始直後に全窓を閉じて、二酸化炭素（CO₂）を測定すると750PPmでした。（外気はその時点で726PPm）その後、20分後の二酸化炭素は基準値近くの1400PPmでしたので、そのままの教室の状態とすれば（窓を開けない状態）では、二酸化炭素はどんどん増えていくだろうと予想されます。

3学期は益々寒くなりますが、全教室が暖房をしています。換気が不十分で二酸化炭素が増えていても、気づかないでしょう。廊下の天窗は常時開け、窓側の前と後ろの窓は10cm程度開けて、空気を入れ替えましょう。また、教室に設置しているCO₂モニターの値は、薬剤師の田口先生が持参した検知管とほぼ同じ数値を示し、信用度が高いこともわかりました。時折、チェックを入れると空気の状態がわかります。タブレットの電源を入れるため、モニターの電源を切っているクラスがあるようですが“空気の見える化”をしましょう。

寒い冬、健康的に体温をあげてみよう！



朝起きたら、まずは太陽の光をあびて、体内時計をリセット。



しっかり朝食をとって、寝ている間に下がった体温をアップ。



ウォーキングやスクワットなど足を使う運動をする。



シャワーで済ませず、ぬる目のお湯にゆっくりつかる。

