

保健だより 3月号

徳島北高等学校
令和7年3月3日

今年度もあと1ヶ月となりました。この1年はどのような年でしたか？

4月から始まる新しい年度に向けて良いスタートが切れるよう、生活習慣を見直し体調管理をしましょう。手洗い・うがいや換気などの感染症対策も引き続き行ってください。





学校環境衛生検査を行いました

2月6日、学校薬剤師の村田先生に来校していただき、教室の空気（二酸化炭素）検査を行いました。空気（二酸化炭素）検査は、授業開始後と授業終了前の二酸化炭素濃度をそれぞれ計測します。

・検査教室①：検査前の休憩時間、ドアや窓の開放あり。

授業中はドアや窓の開放なし。

	授業開始後	授業終了前
二酸化炭素濃度	900ppm	1600ppm

・検査教室②：検査前の休憩時間、授業時間ともに、窓の一部開放あり。

	授業開始後	授業終了前
二酸化炭素濃度	900ppm	700ppm

教室内の空気は、外気との入れ換えがなければ、在室する人の呼吸等によって、二酸化炭素の量が増加するとともに、他の汚染物質も増加することが考えられます。このため、教室における換気の基準として、二酸化炭素濃度は1500ppm以下であることが望ましいとされています。

休み時間ごとに換気をして、集中して学習できる環境を整えていきましょう。教室のドアや窓を、対角線になるように開けると効果的に換気できます。

文部科学省「学校環境衛生管理マニュアル」参照

((耳の健康について))

3月3日は耳の日



○ヘッドホン（イヤホン）難聴
ヘッドホンやイヤホンを使って大きな音で

長時間聴いていると起こる難聴です。聞こえが悪くなるだけでなく、耳が詰まった感じがしたり痛くなったりします。ヘッドホンやイヤホンの使い方に注意しましょう。

○突発性難聴

急に片方の耳が聞こえにくくなります。耳が詰まったような感覚やめまい、耳鳴りを伴う人もいます。

聞こえにくいだけなので放置しても大丈夫と思われがちですが、放置する時間が長いほど、治りにくくなってしまいます。耳に異常を感じたら早めに受診しましょう。

ちょっと一息。教育相談室より

みなさん、こんにちは。卒業式が終わり1、2年生だけの校舎は淋しく感じますね。そして学年末考査が始まりましたね。しっかり準備をして自分の力を出してください。

何かと忙しいこの時期ですが、来年のことや友人関係などで不安になったり、行き詰まったりした時は担任の先生や顧問の先生に相談してみてください。また、10日の午前中はスクールカウンセラーの和田先生の今年度最後の来校日になっています。抱え込まず、話すことによって気持ちの整理になることも多くありますので、利用してみてください。