

保健だより 3月号

今年度も残りわずかとなりました。皆さんにとって、どんな1年でしたか？
4月からは新しい年度が始まります。新たな気持ちで元気にスタートが切れるように、生活習慣や感染症防止対策を見直し、健康に過ごしましょう。

*** 換気でリフレッシュ! ***



2月15日(木)に学校薬剤師の村田先生に來校していただき、2つの教室で環境衛生検査(二酸化炭素の濃度測定)を行いました。教室の二酸化炭素濃度の基準値は、1,500ppm以下が望ましいと定められています。

① 1年検査教室：検査前の休憩時間、ドアや窓の開放あり。

授業中に窓とドアの一部を開放し、換気を行った。

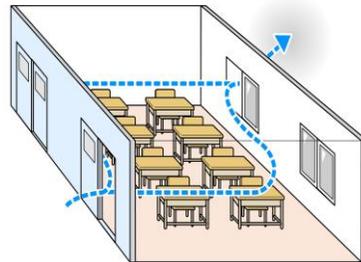
授業開始時	授業終了時
1,200ppm	1,000ppm

② 2年検査教室：検査前の休憩時間、ドアや窓の開放なし。

授業中に窓とドアの一部を開放し、換気を行った。

授業開始時	授業終了時
2,000ppm	900ppm

▼効果的な換気方法▼



二酸化炭素濃度が1,500ppmを超えていくと、息苦しくなったり、頭が重いと感ずることがあります。休み時間になったら、5分間ドアや窓を全開にして、新鮮な空気と入れ替えましょう。

右の図のように、対角線上にあるドアや窓を開放すると効果的に換気を行えます。



イヤホンなどで大音量・長時間聴く生活を続けていると、耳の中の音を伝える細胞が少しずつ壊れ、聞こえにくくなるイヤホン難聴になるかもしれません。
イヤホン難聴は治りません。イヤホンは正しく使い、耳を守りましょう。

イヤホンの使い方

- ・周りの人の声が聞こえるくらいの音量にする
- ・1日1時間未満の使用にする

保健室からのお知らせ

- 災害共済給付の手続きをしていない人は早めに保健室へ。
- 新学期が始まったらすぐに健康診断が始まります。春休みの間に、具合の悪いところは病院でみてもらっておいてくださいね。

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年生は学年末考査が始まりましたね。

12日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。悩みや不安を抱え込まず、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。利用してみてください。

3月は1年の締めくくりです。笑顔で今年度を終わり、来年度に備えましょう！