

文責 波佐見高等学校保健委員会
平成28年2月22日発行

修学旅行やインターンシップなどの行事も終わり、2月も後半にはいりました。波佐見高校では、インフルエンザの集団感染もなくみんな元気に過ごしています。このまま体調管理をしっかり行い感染予防を心がけましょう！

花粉症を少しでも乗り切るために

花粉がからだに入る量をできるだけ減らそう

- 花粉の飛散が多いのはこんな時!**
 - ・晴れか曇り・最高気温が高い
 - ・湿度が低い・雨降りの翌日
 - ・昼前から午後3時くらい
- 衣服で花粉との接触を減らす**
 - ・つばの広いぼうし、眼鏡、マスク、スカーフで顔や髪をガード
 - ・コートはツルツルした素材を選ぶ
 - ・静電気は花粉をつきやすくするので市販のスプレーで防止
- 帰宅したらすること**
 - ・玄関で花粉をはらう
 - ・洗顔とうがいで花粉を洗い流す

毎日の花粉情報をチェックして、積極的な対策で花粉に対抗しよう！

2月になり、花粉の季節がやってきました。大人に多いといわれていた花粉症も、今は子供にも増えているようです。

皆さんは花粉の対策をしていますか？花粉症ではない人もなる可能性があるので、しっかり対策しておきましょう！！

花粉症にならないためには？

花粉がたくさん体に入ると、アレルギーが徐々に溜まり、発症しやすくなります。そのため、なるべく花粉を体に入れないことが予防になります。マスクやうがい、帰宅後の手洗いや洗顔なども効果があります。

“冷え症”

を改善して
冬を元気に！！

▼こんな症状は冷え症から起こることもあります！

- 頭痛・肩こりがある
- 風邪をひきやすい
- 腹痛や下痢が多い
- 集中力が低下した
- 肌荒れがひどい
- 胃もたれがする
- 疲れやすい
- 夜、寝つきが悪い

しもやけ予防のポイント

手や足が赤く腫れ上がってかゆくなる「しもやけ」。一度できると冬の間ずっと悩まされることも…。冷えて血行が悪くなるのが原因です。

冷やさない！ ぬらさない！

みみ 耳

ぼうしや耳当てでしっかり防寒しよう。

あし 足

雨や雪の日は、替えのくつしたを持ち歩こう。ぬれたくつは、しっかり乾かしてからはこう。

て 手

手を洗った後は、水分をハンカチでふこう。ぬれた手ぶくろは、乾かそう。

汚れた空気はとっても危険！

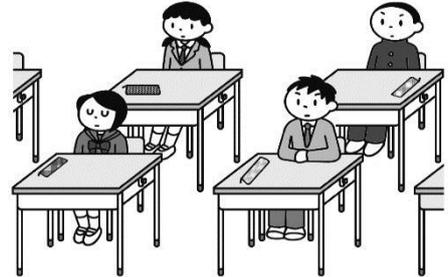
毎時間換気をしよう！！

1月末から2月初めにかけて、教室の二酸化炭素の量を測定しました。

結果は・・・

50分授業終了後 A教室 3600ppm
B教室 3200ppm
C教室 3000ppm
D教室 3000ppm

と、すべて3000ppmを超える結果となりました！



空気中の二酸化炭素の量は、空気がきれいな場所で、360～400ppm、街の中で400～600ppmとされています。室内では、800ppm以下であれば、問題の少ないレベルであると言われています。敏感な人は、1000ppmで「空気が悪い」と感じることも。

下に、二酸化炭素の量と健康被害の関係の表をのせています。

50分窓を閉めていると、あっという間にここまで上がります。長時間居続けると健康被害の可能性が・・・

二酸化炭素濃度	症状や健康被害
～700ppm	長時間過ごしても健康に問題のない室内レベル
～1000ppm	健康に被害はないが、不快感や臭いを感じる人が出るレベル
<u>1500ppm</u>	望ましい教室内の二酸化炭素濃度の基準値の上限 (1500ppm以下が望ましい)
↓これより下は基準値オーバー↓	
～2000ppm	眠くなる人が多くなるなどの体調の変化と、空調に苦情が出るレベル
～3000ppm	肩こりや頭痛を感じる人が出るなど健康被害一步前の限界レベル
<u>3000ppm～</u>	頭痛、めまいなどの症状が出て、長時間では健康に危害を及ぼすレベル

授業中に眠くなる人、肩こりや頭痛がする人、いませんか??その原因は教室の換気をしないことによって二酸化炭素の量が増えているせいかもしれません。



寒くて換気をしたくないかもしれませんが、こもった空気の中では、インフルエンザなどのウィルスに感染する危険も高くなります。

両側の窓と廊下の窓を全部開ければ、1・2分ほどで、3000ppmあった二酸化炭素量を、600ppmにまで減らすことができます！！

クラスの保健委員が換気を呼びかけていると思いますので、みなさんの健康のためにぜひ協力してくださいね♪