

# 保健だより2月

平成 30 年 2 月 28 日発行  
長崎県立波佐見高校 保健室

3年生。卒業おめでとうございます！！新生活が楽しみです。1・2年生のみなさん、今年度も残すところあと1ヶ月です。楽しいことも、大変なこともあったと思います。充実した新年度にするために、そろそろ目標を立ててみるのもいいかもしれません。

## 4月から社会人になる人へ

早寝早起きを心がけよう

朝食は必ず食べ、栄養バランスのよい食事をとろう

身のまわりは清潔にしよう

ストレスをためないようにしよう

気持ちのいい挨拶はコミュニケーションの第一歩

熱さほいかな？

自分の体調は自分で管理しよう

おちこんでも

気分転換!

## ストレスがたまったら 心とからだを休ませて

- 人に相談する
- 湯船にゆっくり浸かる
- 睡眠をとる
- からだを動かす
- 好きな音楽を聞く
- 何もしない時間をつくる

新たな環境で生活する人も多いと思います。今までは保護者がしてくれた様々なことを、これからは自分でしていかなければいけません。

やはり大切なのは、基本的な生活習慣です。忙しくなっても、自分の心と体を思いやる心のゆとりをもちましょう。

どうしてもゆとりがもてなくなったら、誰かに助けを求めることも、ときには重要です。

保健室から、卒業生のみなさんへ

守るべきものは、あなたの健康。それが、夢をかなえる土台になります。  
自分を大切にしてください。  
そして、そばにいる人を大切にしてください。  
卒業しても、たまには元気な顔を見せに来てくださいね。

汚れた空気はとっても危険！

# 毎時間換気をしよう！！



50分窓を閉めていると、あっといって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

閉め切った教室で、授業中の二酸化炭素の濃度を検査してみると・・・

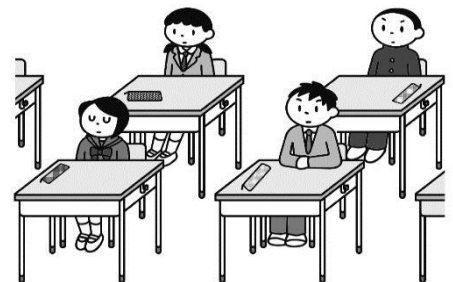
授業開始直後（換気後） 500ppm

授業終了時（50分後） 2100ppm という結果になりました。

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。

教室内の窓を全開にすると、1～2分ほどで500ppmまで低下します。毎時間の開放が難しい場合は、少し窓を開けた状態で授業を受けるのも二酸化炭素濃度を上げ過ぎない方法の一つです。それでも、お昼ごはんのあとくらいは窓を全開にして空気の総入れ替えを行ってください。お昼からの授業の眠気も違ってくるかもしれませんよ！



## 今年はインフルエンザの流行が続いています！！

テレビでも取り上げられていたので、みなさんも知っていると思いますが、今年は、インフルエンザが爆発的に流行しました。いつもはA型が流行した後でB型の流行の流れですが、今年は早くからB型が流行ったり、症状の出にくい「隠れインフルエンザ」という言葉を耳にした人も多いと思います。

波佐見高校では、1月中旬からインフルエンザで出席停止になる人が増えだし、2月に入ってもなかなか減少しません。インフルエンザは、「飛沫核感染」といって、「空気感染」に近い状態でも感染します。感染症予防にも、換気はとっても重要になってきますので、気がけて換気するようにしてくださいね。