

3年生が自宅学習期間にはいり、学校内の雰囲気少し寂しいですね。1年生はインターシップ、2年生は修学旅行と忙しい時期でもありましたが、みなさん体調を崩していないでしょうか？

学年末考査、卒業式とイベントはまだまだ続きますので、体調管理をしっかりしてくださいね。

## 冬の大敵…乾燥肌をふせごう

- ①肌を洗うときは優しい力で
- ②きちんと保湿する
- ③加湿器を使う
- ④生活習慣を見直す



冬の空気はとっても乾燥しています。普段どうもない人でも、冬になると皮膚がかさかさになることがあるのではないのでしょうか。

皮膚は外の環境(ばい菌含む)から体を守る重要な機能があります。乾燥するとその機能がうまく働かなくなることがあります。

冬の間は、加湿器の使用やスキンケアを行い、皮膚を正常に保つように気をつけましょう。

## バチッとくる!! 静電気

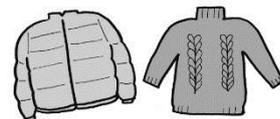
静電気は「摩擦」によって起こります。冬に静電気がよく発生するのは、もともと空気が乾いているうえ、暖房などでさらに乾燥しやすくなること、重ね着で衣服と衣服の摩擦が起きやすいことも関係しているようです。静電気が起こると一瞬「ビリッ」とショックがありますが、健康上は大きな影響はないといわれています。でも、できれば予防したいものですね。

〈静電気を防ぐためには〉

①加湿器などを使って乾燥しないようにする



②+(プラス) / -(マイナス)に帯電しやすい素材を念頭に、衣服を静電気が起きにくい組み合わせにする



プラスに帯電しやすい

- 毛皮
- ウール
- ナイロン
- レーヨン
- 絹
- 革
- 綿
- 麻
- ポリエステル
- アクリル

マイナスに帯電しやすい



波佐見町内や佐世保市内でも、痴漢や通り魔に遭遇する恐れが全くないわけではありません。

高校生は、部活や遊びで帰りが遅くなることも。門限があると思いますが、夏と冬では明るさが全然違います。帰り道が暗いと意外な場所が死角になることもあるので、日が落ちるのが早い冬の間は、気がけて早めに帰宅するようにしましょう。

特に女の子！自分の身を危険にさらさないで！！

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・・・

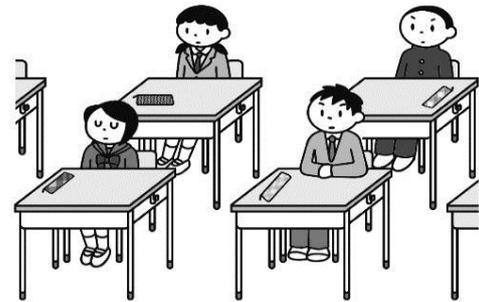
二酸化炭素濃度	症状や健康被害
～700ppm	長時間過ごしても健康に問題のない室内レベル
～1000ppm	健康に被害はないが、不快感や臭いを感じる人が出るレベル
<u>1500ppm</u>	望ましい教室内の二酸化炭素濃度の基準値の上限 (1500ppm以下が望ましい)
↓これより下は基準値オーバー↓	
～2000ppm	眠くなる人が多くなるなどの体調の変化と、空調に苦情が出るレベル
～3000ppm	肩こりや頭痛を感じる人が出るなど健康被害一步前の限界レベル
<u>3000ppm～</u>	頭痛、めまいなどの症状が出て、長時間では健康に危害を及ぼすレベル

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） 3000ppm 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。今年は症状の出にくい「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。また、A型に2回、B型に1回の計3回罹る恐れもあるそうです。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月に入って落ち着きましたが、まだまだインフルエンザの流行が予想されます。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、こまめに換気するようにしてくださいね。