

2月のほけんだより

令和5年2月22日
大村高校 保健室

この時期になると「1月は行く」「2月は逃げる」「3月は去る」という言葉を耳にします。早いもので、今年も2か月が経とうとしています。1・2年生はまとめの時期ですね。3年生はもうすぐ卒業式ですね。

長崎県はインフルエンザの流行が注意報レベルに入りました。3学期は残りわずかですが、充実した日々を過ごせるよう、引き続き体調管理に気をつけていきましょう。



空気検査の結果をお知らせします

1月19日に、学校薬剤師の野口先生に來校していただき、空気検査を実施しました。代表の教室と職員室の二酸化炭素濃度を測定しました。

*基準値：1500ppm以下 *教室①②……それぞれ別のクラスです。

	測定結果	測定時の環境
教室①	<u>2000ppm</u> 【基準値超え】	• 窓の開放なし • 出入口1か所：10cm開放 • エアコン・サーキュレーター稼働
教室②	<u>1600ppm</u> 【基準値超え】	• 窓5か所：3～5cm開放 • 上部窓1か所：25cm開放 • エアコン稼働
職員室	<u>1200～1400ppm</u>	• ストープ3台稼働 • 窓は7か所5cm開放 • 換気扇4台稼働



【野口先生からのコメント】

- 二酸化炭素濃度については、職員室は正常範囲内であった。
- 2教室に関しては、スペースに対する人数が多い割に換気が不十分で、よりこまめに対策を講じる必要がある。

二酸化炭素濃度が高くなると、

- 倦怠感、頭痛、耳鳴りなどの症状が現れる場合があります。
- 他の汚染物質も増加することが考えられます。

* 快適な環境での学習と、感染症拡大の予防対策のため、十分な換気を行いましょう。

* 換気のポイント ①対角線上の2か所で空気の通り道を作る。

②短時間でもいいので換気する。

③サーキュレーターを活用する。



歯周病やがんなどの生活習慣病は、健康的とは言えない生活習慣の積み重ねにより引き起こされる病気です。今のうちからよい生活習慣を身につけ、生活習慣病を予防しましょう。

生活習慣病を予防するためには



よく睡眠をとる



毎日体を動かす



バランスのよい
食事をとる



朝ごはんを
食べる



ストレスを
ためない



ヘッドホン・イヤホンを使うときは



適度な音量で



短時間で



こまめに休憩する



【3年生のみなさんへ】スポーツ振興センター災害給付金の給付について

学校管理下（授業や部活動、休み時間、登下校等）における負傷で受診した場合は、手続きをするとスポーツ振興センター災害給付金が支払われます。

卒業後もその治療を継続する場合は、発生から10年間は支給されますが、在学中と同様に医療機関で書類を書いてもらい、学校へ提出する必要があります（郵送可）。申請手続きを2年間行わないと、時効になります。

現在手続きを継続している人には、個別にお知らせを配付しましたが、まだ治療を続けているけれどお知らせをもらっていないという人、学校管理下の負傷で受診をしたけれどまだ手続きをしていないという人は、保健室へご連絡ください。2年前の負傷まで、請求が可能です。給付金の申請をする場合は、保健室で書類等をお渡しします。

この保険の対象期間は、学校を卒業する日までとなります。卒業式の3月1日までの負傷については給付対象ですが、3月2日以降に、学校へ登校する場合や部活動へ参加した時の負傷は対象になりませんので、けが等には注意してください。

