



令和6年2月22日
大村高校保健室

花粉症の季節が やってきました



2月というのに、春のような気温の日もあれば、まだまだ寒い日もあり、気温差に体がついていくのが大変な気候ですね。気温があがり、花粉も飛び始めているようです。花粉症は、早めに治療を始めれば、症状が出るのを遅らせたり、軽くしたりできます。鼻水や目の痒みなどの症状がある人は、早目の受診・治療をお勧めします。

3年生は、前期試験、そしていよいよ卒業式を迎えますね。1日1日、悔いのない日を過ごしてください。

飲み物で花粉症対策!?



くしゃみや鼻水などがつらい花粉症ですが、毎日の飲み物を変えることで症状を緩和できるかもしれません。

花粉をつけない、持ち込まないなどの対策にプラスして取り入れてみてもいいですね

花粉症に
おすすめの飲み物

- 緑茶** カテキンは、アレルギー反応や症状の原因になる細胞の活性化などを抑えます。
- ハーブティー** ハーブは花粉症の原因物質の放出を防ぎます。
- コーヒー** カフェインには抗アレルギー作用があります。
- ヨーグルト飲料** 乳酸菌が腸内の環境を整え、免疫機能も向上し、花粉症の症状も軽減します。



教室の空気検査結果 (R6年1月30日実施)

先日、学校薬剤師の濱崎先生に教室等の空気検査を実施していただきました。

(2年生1教室、1年生1教室実施)

結果 2年教室・・・CO₂濃度：800ppm 気温：14.8℃
1年教室・・・CO₂濃度：1000ppm 気温：16.3℃
(基準値：CO₂濃度：1500ppm以下、気温：17～28℃)

*CO₂濃度が高い＝相対的に他の空気汚染物質も増えている
＝空気が汚いと予測される状態

今回の検査では、授業中も教室の窓をある程度開放していたため、良好な結果でした。しかし、1時間閉めきっていると二酸化炭素濃度は基準値を超えてしまいます。検査をしなかった教室も、教室に設置しているCO₂モニターの数値を参考に二酸化炭素濃度がどれくらいか意識してみてください。



◇教室の換気について◇

先日、保健委員長より朝の放送で案内がありましたが、生徒総会に向けての要望で換気の間を決めてほしいという意見がありました。感染対策、および授業を受ける快適な環境整備のために、次のとおり換気時間を設定しました。

- ・授業中は教室の四隅のドアと窓を5～10cm開放
- ・2校時後の休み時間、窓・ドアを開放
- ・昼休み開始とともに、前のドアと対角線にある窓を半分開放
- ・昼休みの予鈴5分前にすべての窓とドアを開放
- ・掃除中、すべての窓とドアを開放

※窓を開ける時はカーテンも開けてください

【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



在学中に加入しているスポーツ振興センター保険は、学校管理下（授業や部活動、休み時間、登下校等）における負傷の治療が継続する場合は、手続きをすると発生時から10年間支給されます。

在学中の負傷の治療が卒業後も継続する場合は、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）。**申請手続きを受診月から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。