

ほけんだより 9月

令和4年9月7日
大村高校 保健室

朝晩の涼しさに秋を感じる頃となりました。新学期が始まって2週間が経ちましたね。ふだんの生活リズムに戻っていますか。もうすぐ体育祭ですね。練習に熱が入っていることと思います。体調を整えて、本番を迎えられるようにしましょう。長崎県の新型コロナウイルス感染症の流行も続いています。引き続き、手洗いや教室の換気などに取り組みましょう。



😊 体育祭へ向けて、体調を整えよう 😊

ケガ予防 4つのコツ

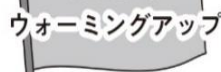
朝ごはんを
食べる

体や脳がエネルギー不足だと、思うように動けません。



しっかり
ウォーミングアップ

体を温め、動かす準備をしましょう。



無理をしない

体調の変化や痛みを感じたら休みましょう。

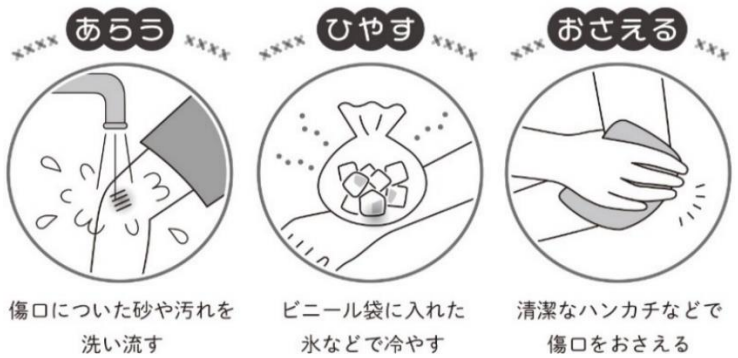


運動後のケアも
忘れずに

ストレッチをして筋肉をほぐし十分な睡眠で体を休めましょう。

知っておこう！ 応急手当

自分で行える 手当でのキホン



傷口についた砂や汚れを洗い流す

ビニール袋に入れた氷などで冷やす

清潔なハンカチなどで傷口をおさえる

Switch!

夏休みモード

学校モード

体も気持ちもまだ「夏休みモード」の人は、早めに切り替えを。



切り替えの

3ステップ

- ① 夜ふかしをせず、早めに寝る
- ② 朝起きたら朝日を浴びる
- ③ 朝ごはんをしっかり食べる

それでも、
学校に行きたくない
なにかだるい
ときは...
心が疲れているのかもしれませんが、ひとりで悩まず、保健室に相談に来てください。



9月1日は防災の日
9月9日は救急の日

これ、どこにある？



非常口



AED



公衆電話

学校の中や、よく行く場所、どこにあるか確認しておきましょう。

大村高校では、
*非常口→南館1階階段横 他
*AED→保健室外
第一体育館外
*公衆電話→保健室外
にあります。
確認してみましょう。



空気検査の結果をお知らせします

7月13日に、学校薬剤師の野口先生に来校していただき、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	1600ppm	<ul style="list-style-type: none"> 窓2か所（30cm、10cm）開放 カーテン半分閉 エアコン稼働
教室②	3200ppm	<ul style="list-style-type: none"> 窓閉 カーテン閉 前方出入口5cm開放 エアコン稼働
職員室	800ppm	<ul style="list-style-type: none"> 換気扇未使用 空気清浄機3台稼働 窓10か所10cm開放 エアコン稼働



【野口先生からのコメント】

- 二酸化炭素濃度については、教室①及び教室②が基準範囲を超過していた。
- 在室人数が多かったこともあり、出入口が少し開放されていたものの、換気が不十分であったためと考えられる。

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。



効率的な換気の仕方



- *授業中は教室四隅（前・後のドア、反対側の前・後の窓）を10cm程度開け、空気の流れを作る。
- *授業終了時及び休み時間は、教室・廊下の窓、前後のドアを全開にする。
- *冷房の入らない特別教室では、常時、窓・ドアを全開にして換気を行う。

*教室に配置している二酸化炭素濃度測定器の値も時々参考にしてみましょう...

*2学期から、各教室にサーキュレーターを設置します。常時稼働させて、効果的に換気を行いましょう。