



長浜北星高等学校
保健室
2016. 1

換気をしよう！

1月21日に学校薬剤師さんに教室の空気検査をしていただきました。

教室の二酸化炭素濃度の基準は1500ppm以下です。

6時間目に測定した結果は次の通りでした。

2-1	5000ppm
2-2	5900ppm
2-3	7500ppm
2-5	7000ppm



測定したすべての教室で基準値を大きく超えていました。

ストーブを使用している影響もあると思いますが、かなり空気が汚れている状態です。

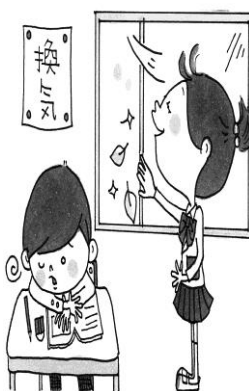
普通、2000ppmを超えると、眠くなる人が多くなると言われています。

3000ppmを超えると、肩こりや頭痛を感じる人が出てくるそうです。

長時間、この空間にいると具合が悪くなる人が多数出てくる可能性があります。

文部科学省の資料によると、高等学校等においては、換気回数を4.4回/時以上であれば生徒の呼気からの二酸化炭素の発生量に注目した換気基準を満たされるとしています。(40人在室、容積180m³の教室の場合)

しかし、なかなか1時間の授業中に4回以上換気することは難しいと思いますので、授業の始まりと終わりには必ず換気をお願いします。



こたつで寝ると…

ポカポカと暖かいこたつ。気持ちがよくて、ついついそのまま寝てしまうこともありますね。ただ、こたつで寝ると、かぜをひきやすいと言われています。こたつでは、外に出ている上半身と、中に入っている下半身の温度差が大きく、体温調節機能が乱れがち。また、下半身はずっと温められているので熱くなり、体温を下げようとたくさん汗をかきますが、その汗が元で体が冷えてしまいます。さらには、汗をかくことで体内の水分が失われ、のどが乾燥してウイルスへの抵抗力も落ち、よりかぜをひきやすい状態になってしまうというわけです。

部屋の乾燥に注意！



加湿器やぬれタオルを活用しよう

3学期のスクールカウンセラーさん来校日

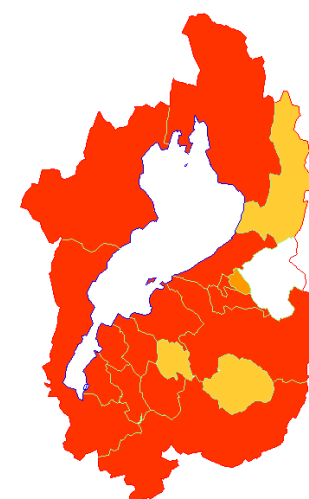
1月29日(金)
2月5日(金)
2月12日(金)
2月19日(金)
2月26日(金)
3月11日(金)

話を聞いてほしいと思っている人は保健室まで早めに連絡してください。



下の図は、1月28日の滋賀県の保幼小中高のインフルエンザでの欠席者数を表していますが、約1000人が欠席しているとのことです。(学校欠席者情報システムより)

県内のほとんどの地域で欠席者がいる状態ですので、いつどこでウイルスに感染するかわかりません。県内ではインフルエンザウイルスA型、B型ともに検出されているので、注意が必要です。



★うがい・手洗いをしっかり！
★マスクを上手に利用！
★人ごみに出かけない！
★規則正しい生活をする！
など、各自で予防に努めてください！

もし、インフルエンザと診断された場合は、無理せず、かかりつけのお医者さんの指示に従ってください。

インフルエンザ出席停止期間(参考)

