

# ほけんだより -2月-

長浜北星高校定時制  
2022. 2

## 花粉症への準備をしておきましょう！

花粉症は、花粉に対して人の体が起こすアレルギー反応です。体の免疫反応が花粉に対して異常に反応し、くしゃみや鼻水・鼻づまり、目のかゆみなどの症状が現れます。症状を抑えるには、まずは花粉とできるだけ接触しないようにすることが大切です。例年のピークはまだ先ですが、今から準備しておきましょう。

- ・ **マスク** 花粉症による鼻の症状を少なくさせる効果があります。
- ・ **メガネ** 花粉の飛散の多いときに、目に入る花粉を2分の1から3分の1まで減らすことができます。
- ・ **帽子** 常に外に出ている頭や髪には花粉が付きやすいので、つばの広い帽子をかぶりましょう。



## - 環境衛生検査の結果について -

1月20日(木)に行った空気検査の結果は以下の通りでした。暖房を使用する時期ですが、昨年到现在もコロナ禍でもあり、よく換気がされていると思います。ただ、二酸化炭素の濃度が基準値よりも高い教室もあるので、廊下側の窓の開閉などで換気調節をお願いします。

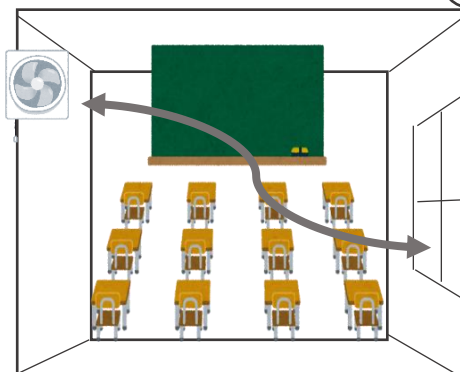
教室名	CO (ppm)	CO <sub>2</sub> (ppm)	室温	窓	ストーブ	在室者数
2P	0	1800	18	開	点火	13
3P		1400	16	開	点火	11
4P		1200	16	開	点火	6
情報室		800	15	開	エアコン	9

### < 基準 >

- ・ 温度  
→17℃以上28℃以下であることが望ましい。
- ・ 二酸化炭素(CO<sub>2</sub>)  
→1500ppm(0.15%)以下であることが望ましい。
- ・ 一酸化炭素(CO)  
→10ppm(0.001%)以下であること。

### 教室の換気方法

- ・ 換気扇をまわし、対角線上の窓を開ける。
- ・ 廊下の窓も開ける。
- ・ 窓を開けておくことが難しい場合は、休み時間ごとに窓を広めに開ける。



上の窓と廊下の窓を10cm程度開けておいてください。