

保健だより

2023.1.17

鬼怒商業高等学校

1月号

あけましておめでとうございます。2023年は「卯（ウサギ）年」。ウサギは穏やかで温厚な性質であることから「家内安全」、また、その跳躍する姿から「飛躍」、「向上」を象徴するものとして親しまれてきました。他にも「植物の成長」という意味もあり、新しいことに挑戦するのに最適な年と言われています。2023年、みなさんにとって飛躍の年にしたいですね。



換気について

昨年12月15日（木）に学校薬剤師の廣瀬先生に来校していただき、校内の環境検査を行いました。各階1クラスずつ測定したところ、二酸化炭素濃度以外は特に問題ありませんでした。二酸化炭素もやや基準値を超えるクラスがあったとはいえ、例年に比べて低く、理由としては、今年度から暖房器具がストーブからエアコンになったことが一つにあげられるのではないのでしょうか。二酸化炭素濃度が高かったクラスは、窓が全て閉まっていた。やはり換気は大事ですね。ちなみに室内の二酸化炭素濃度の学校環境衛生基準は**1,500ppm以下**となっています。

	職員室	2階 ●教室	3階 ●教室	4階 ●教室
二酸化炭素	1,000ppm	2,000ppm	1,400ppm	1,300ppm

この二酸化炭素濃度は室内の空気汚染を判断する1つの指針で、この基準値を超えると室内環境が悪い・換気不足と判断されます。ちなみに厚生労働省が新型コロナウイルス対策で推奨している二酸化炭素濃度は**1,000ppm以下**です。

換気しないと、こんなことに!?



ウイルスに
感染しやすくなる



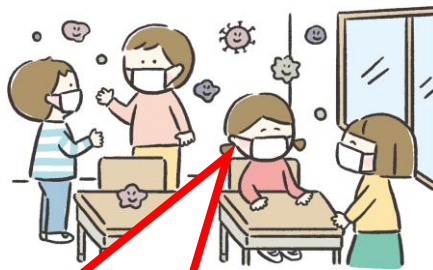
二酸化炭素が増え、
頭痛がする



空気が汚れ、
嫌な臭いがする



チリやホコリが
アレルギーの原因に



他にも、眠気・息苦しさ・吐き気・
だるさ等の症状も出てきます

反対に**換気**をすることで、こんな効果があります！

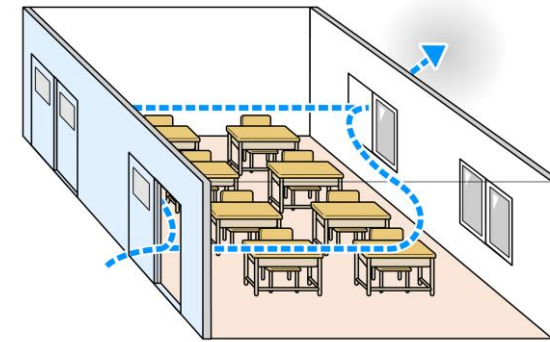


- 脳内に酸素が巡り、眠気予防と集中力 UP！
- 感染症を予防できる
- 頭痛や吐き気を予防できる
- においの原因を排除できる

必見 効果的な換気



- ◆可能な限り**常時**、**2方向の窓**を開ける
(廊下側と窓側を対角に開ける方法が効果的、上の小窓でも可)
- ◆開ける幅は、**10~20cm**程度を目安
- ◆**常時換気が難しい場合は、30分に1回以上、少なくとも休み時間ごとに**、数分間程度、2方向の窓を同時に全開にする(対角線上の窓を開けることが効果的)
- ◆**換気扇は常時 ON**にする



【換気のポイント】
2カ所+ななめに

特に3年生は、
卒業してもこの
ことを忘れない
でくださいね★

「助けて」と言える力

あなたは、自分が困っているときに「助けて」と言えますか？ 実は、大人でも上手にSOSを発信できず、一人で悩みを抱え込んでしまう人は少なくありません。でも、人は、お互いに助けたり、助けられたりして生きていくもの。だから、周囲に助けを求めることは、恥ずかしいことでも情けないことでもありません。むしろ、社会の中で生きていく能力(コミュニケーション力)が高い証拠です。「助けて」と言えば、力を貸してくれる人や苦しみ寄り添ってくれる人が、あなたのまわりにも必ずいます。それを覚えておいてください。



リスの独り言 第4回



みなさん、冬休みはゆっくりできたでしょうか？冬になるといつも気になるのが、日本海側と太平洋側の天気の違いです。私自身、新潟出身ということもあり、冬の太平洋側の天気(晴れマークばかり!)に憧れがありました(新潟は曇りか雪ばかり...).もちろん雪の日も好きなのですが、人間にとって太陽の光は、とても大切なのですよ。太陽の光を浴びることによって、幸せホルモンと呼ばれるセロトニンの分泌が増えます。セロトニンには、脳を覚醒させる、身体の活動性を高める、心を穏やかな状態に保ってくれる等の効果があると言われています。またセロトニン分泌以外にも、免疫力の向上、認知症率の低下等の効果もあると言われています。

寒いというだけで、冬は気づかぬうちに身体にはストレスがかかっているのです。太陽の光を浴びて、健康な日々を送りなんとか今年の冬も乗り切りましょうね。