

# ほけんだより 2月

新座総合技術高等学校 保健室 H31.2.8



なぜ換気が必要なの？

## 教室の換気 実施中！

今年度、保健委員会の初の試みとして、教室の換気を実施しています。



換気中であることが分かるように、表示をしています。

保健委員だけががんばるのではなく、クラス全員で取り組めるとよいですね。

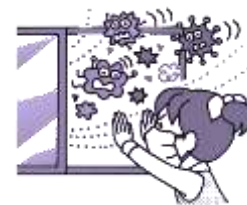
家庭研修に入る前に3年生の保健委員にアンケートを取ったところ、複数のクラスから「換気中の表示をつけてから、クラスの皆が自主的に換気をしてくれるようになった」といううれしい報告が。

皆さん、ご協力ありがとうございます。おかげさまで、今年度の空気検査ではとてもよい結果が出ました。

これからも同じ教室を使っている者同士、みんなで声をかけ合って換気を！



人の咳やくしゃみなどにより、ウイルスが吐き出されています。暖房等で乾燥した部屋では、**インフルエンザウイルスの生存率が高い**上に、のどや鼻の粘膜も乾燥して**防御機能が低下**しているため、感染しやすくなります。



また、呼吸や暖房器具の使用によって**二酸化炭素**も溜まります。二酸化炭素自体は人体に害はありませんが、高濃度になると、**眠気**や**注意力低下**、**頭痛**などの原因となることもあります。



以上のような理由で、空気を入れ替えることが必要なのです。

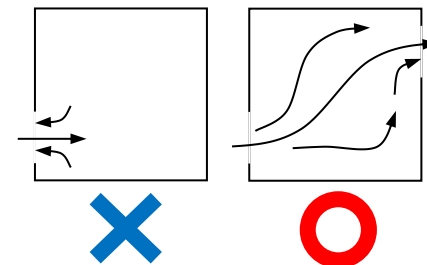
1月に教室の二酸化炭素濃度の測定を行いました。

二酸化炭素濃度は「きちんと換気ができているか」の指標。これまでは、ほとんどの教室で基準値（超えてはいけない濃度）を超えてしまっていたのですが、今年度は**測定したすべての教室で基準値内におさまりました！（素晴らしい！！）**

これからも、ぜひ換気をお願いします！

### 換気のポイント

- ☆教室の**対角**の窓やドアを開ける。
- ☆窓は全開にしなくても、10cm程度開けるだけでも効果アリ！



**きれいな空気を取り込んで、ウイルスも眠気も吹き飛ばそう！**

まだまだ注意!!

# インフルエンザ

こんな症状が、突然起こります



- 発熱
- 関節や筋肉の痛み
- 全身のだるさ
- 寒気
- 頭痛

## ・・・新総のインフルエンザ情報・・・

(2月4日現在)

	1年生	2年生	3年生	専攻科
発生件数	13件	25件	13件	1件

今冬は全国的に大流行。新総では、1月下旬には少し勢いが弱まっていますが、**2月に入ってからぐっと増えてきています。要注意!!**  
 急激に発病し、爆発的に流行するのがインフルエンザの恐ろしいところ。  
 1シーズンに複数回かかる人もいますので、すでに一度かかった人も安心しないように！ **まだまだ油断は禁物。予防を心がけましょう。**

くしゃみが出たら、なんて言う？



英語圏では、くしゃみをした人に“Bless you!”（神のご加護を!）と声をかけます。かつて、くしゃみをするとう魂が抜けるという迷信があり、そこに悪魔が入り込んで悪さをしないように祈ったことからきている習慣なのだから（諸説あります）。今では宗教的な意味は薄れて、単なる「お大事に」という意味として気軽に使われているようです。ちなみに、ドイツ語で“Gesundheit!”（健康を!）とも言います。

その他、国や言語によっていろいろな声かけがあるようですが、どれも、くしゃみをした人に対する思いやりの気持ちが伝わる、興味深い習慣ですね。かぜや花粉症でくしゃみをしている人を見かけたら、声をかけてみては？

十分な対策を!!

# 花粉症

去年まで大丈夫だった人も、**油断は禁物**



- くしゃみ
- 鼻水
- 鼻づまり
- 目のかゆみ・充血

すでに発症している人はもちろんのこと、発症していない人が今後発症しないためにも、花粉を少しでも体内に入れないようにすることが重要です。

## ・・・花粉症対策あれこれ・・・

- ◎外出時には帽子、帰宅したら洗顔・手洗い・うがいを。
- ◎メガネで、目に入る花粉を2分の1から3分の1に。
- ◎マスクで、吸い込む花粉を3分の1から6分の1に。
- ◎服装は、ポリエステル等の表面がツルツルしたものを。

※症状がひどい場合は、きちんと受診をしましょう。

