

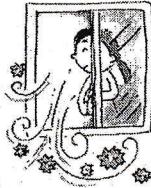


# ほけんだより 1月

名古屋西高校

'17. 1. 20 発行

担当 1年6組



## 毎日いい空気で過ごすために、換気をしましょう！

閉めきった教室の空気、気になりませんか？先日(1/11)、教室の空気の検査をしました。検査は授業中に生徒が活動している状態で2ヶ所行います。室内の空気の汚れのバロメーターとなる二酸化炭素濃度の基準値は**1500ppm以下**です。

今回検査をしたB特別教室は授業前に換気をしっかり行い、教室が広いということもあって、特に問題はありませんでした(下表参照)。一方、A教室は授業前に全ての窓を3分程度開けて換気をしたにもかかわらず、最初から基準値ギリギリの数値でした。しかし、授業中ずっと4ヶ所の窓を少し開けていたところ、二酸化炭素濃度はその後 500ppm 増加しただけでした。つまり、授業前3分程度の換気では不十分で、**授業中も常に少しずつ換気をする必要があることが分かりました。**

閉めきった教室の空気は汚れ、埃やウイルス・におい等がこもってしまいます。そのため頭痛や吐き気、めまいを感じる人もいるでしょう。窓を開けて新鮮な空気を外からとり入れ、頭も気分もスッキリさせましょう。感染症の予防にも効果的です。

**授業中でも廊下側と窓側の扉(扉)それぞれ1ヶ所をほんの少し開けて常に空気の通り道を確保してください。暖房をついている時は空気が乾燥します。いつも以上に意識して換気してくださいね。**

★ 室内の二酸化炭素濃度の時間推移 単位:ppm

	A教室	B特別教室
授業開始時	<b>1500</b>	400
15分後	<b>2000</b>	500
30分後	<b>2000</b>	800
授業終了時	<b>2000</b>	800

【基準値】1500ppm 以下 【参考】外気は400ppm 前後

### 保健室利用状況（12月） ◎学年男女別 (人)

項目	1年		2年		3年		全体		合計
	男	女	男	女	男	女	男	女	
昨年	5	26	11	21	6	12	22	59	81
今年	6	43	10	15	10	24	26	82	108

◎症状別 (人) (%)					
胃痛	7	6.5	頭痛	8	7.4
腹痛	28	<b>25.9</b>	風邪	19	<b>17.6</b>
下痢	0	0.0	生理痛	8	7.4
吐き気	17	<b>15.7</b>	荨麻疹	0	0.0
倦怠感	13	12.0	神経症状	0	0.0
立ちくらみ	3	2.8	その他	5	4.6

今年の12月の保健室利用者数を昨年と比較すると、2年生は減っていますが、1・3年生の利用が増えたため、全体としては**27人増加**しました。症状別では**腹痛・風邪・吐き気**が多かったです。

### ④ 息が白くなる快晴の日は…

雨の日(湿度が高い日)は気温が高めですが、息が白く見えやすいです。反対に、快晴の日は草木が蒸しいるので、気温がかなり低くないと白く見えません。からだと晴れると同時に息が白いのは、いつも寒い気分のせいかもしれません。



### ⑤ 体温が低いと息も冷たくなる

息が白くなるのは息の温度と気温との差が大きいとき。寒いときは特にあまり息が白くならないときは、自分の体温が低くなっているかも。ホットソックで温まりましょう。

### ★ 今年も毎日、朝ごはん ★

H28年11月、本校2年生の朝食等調査の結果、朝食の欠食率(ほとんど食べない)は**3.7%**、県立高校のH27の欠食率は**7.9%**で本校は良い方ですが、今後もしっかりと朝食を食べましょう。**食欲がない人は、**

夜中にお菓子を食べていませんか？眠る2時間前には食べないように心がけましょう。

#### 食べる習慣のない人は、

少しずつでもいいです。一品だけでもオッケー。まず、食べる習慣を。自分で作ってみるのも楽しいですよ。

#### パンだけ、ごはんだけの人には、

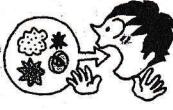
肉・魚類(主菜)や野菜類(副菜)も食べて、バランスよく。ツナ入りサラダや野菜たっぷりの豚汁は一品でも主菜も副菜も食べられるからオススメ。



## そのクセ、カゼのもと

人が何を考えているときの仕草をイメージしてみてください。あごに手をやる、頭を抱えるなどの想像をした人が多いのですが？

手は見えないハインケンが、ぱい。その手で顔にせわると、鼻からハインケンがからだに入ってしまいます。これもカゼの原因に。



授業中、問題を解いていると、自分の手がどこにふれていようか確実にしてみてください。もし顔にせわるクセがついていたら、意識して直ていきましょう。もちろん手洗いも忘れずに。