

保健だより



令和5年1月
飾磨工業高校
全日制保健室
No.8



2023も飾磨工業の皆が健やかに成長し、穏やかに1年過ごせますように。新型コロナウイルス感染症では、オミクロン株の感染力が今まで以上に強く猛威を振っています。With コロナ生活も長く続いています。感染対策の徹底を皆で継続していきましょう。

教室の空気検査を実施しました。

学校薬剤師の長谷川先生に、教室の二酸化炭素検査をしていただきました。

学校薬剤師 長谷川 英昭

教室の二酸化炭素検査結果報告書

学年組	検査対象時	室温	校庭側・出入口側開閉状況 (開いていたら○、閉まっていたら×)	検査時刻	在室人数	CO2濃度	暖房の状況 1か2に○ ()に使用器具 種類 ストップなど
1年	授業開始直後	14.6℃	校庭側 × 出入口側 ×	9時18分	34人	1600ppm	①使用 (エアコン)
	授業終了直前	17.3℃	校庭側 × 出入口側 ×	10時19分	34人	1800ppm	①使用 (エアコン) ②未使用
2年	授業開始直後	15.1℃	校庭側 × 出入口側 ×	9時53分	37人	1400ppm	①使用 (エアコン) ②未使用
	授業終了直前	17.6℃	校庭側 × 出入口側 ×	10時26分	37人	1400ppm	①使用 (エアコン) ②未使用

『1-2では、基準値の1500ppmを少し超えていました。

寒い日が続いているのでエアコンを利用しながら、しっかり換気をしてください！

1時間に1~2回は窓を開けて、空気を入れ替えましょう！』

*換気扇やサーキュレーターは常時使用してください。

閉めきった教室だと...

1 二酸化炭素がたまるから

みんなの吐く息で二酸化炭素の量がどんどんアップ。体の不調につながります

2 ウイルスがたまるから

空気中をただよう細菌やウイルスが体に入り込むリスクが高まります

3 ホコリやダニ・カビが増えるから

アレルギーの原因になります。知らない間に吸い込んでしまっているかも...



- ◆ 対角線上にある窓やドアを2箇所以上あけて空気の通り道をつくる
- ◆ 休み時間ごとにこまめに換気する

～風邪対策に水分補給～

参照：サニクリーン HP

Q：水を飲むことで、インフルエンザや風邪の予防効果はありますか？ → **はい**

「乾燥」は、インフルエンザなどのウイルスが活性化する条件の一つ。水を飲むことで口腔内が潤いウイルスの繁殖を抑制できます。口腔内の湿潤を保つために水をこまめに飲むことは、インフルエンザなどのウイルス対策として効果的です。

●ウイルスや菌の排出を助けてくれる

水を飲むことで血液中の水分量が保たれるので、血流が良くなって老廃物を効率良く体外に排出できます。もしウイルスや菌が体内に入り込んだ時、排出を助けてくれるのが水の大きな役割だと言えるでしょう。

Q：その他、水を飲むことで健康上のメリットがありますか？

免疫力を保つためにも水分補給は大切です。水を飲むと、血液中の水分量が保たれて血行が促されます。血液中の白血球やリンパ球は異物の侵入を発見すると攻撃して体外に出そうとする働きがあるのですが、血行が良いほど、この免疫システムも活性化するのです。

●濃い尿は水分不足のサイン

ちなみに、通常は排尿量が減ると尿の色が濃くなります。ビタミン剤などを飲んでいる場合は別ですが、尿の色が濃い場合は、「水分が足りていないのかな」と考えたほうがいいでしょう。そのときは、喉の渇きを感じていなくても水分補給をしてください。

キャンパスカウンセリングのご案内

2月～3月の予定

- 2月 9日(木) 13:15～16:15 (大西先生)
- 2月 10日(金) 13:15～16:15 (船引先生)
- 3月 8日(水) 9:30～12:30 (大西先生)
- 3月 16日(木) 11:30～14:30 (船引先生)



保護者の方もご利用いただけます。ご希望がございましたら、担任または保健室へご連絡ください。無料です。TEL: (079) 235-1951

「支援先につなぎたい」「悩みを相談したい」ときは

- こころもメンテしよう <https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/>
- 24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310
- いのちの電話 0120-738-556 チャイルドライン 0120-99-7777
- 子どもの人権110番 0120-007-110

ひょうごっこ SNS 悩み相談



学校管理下でケガをして受診した人は、治療費が返ってくる場合があります。(日本スポーツ振興センター災害共済給付制度) 手続きの際に必要な書類があるので、保健室(岸根)まで報告してください。



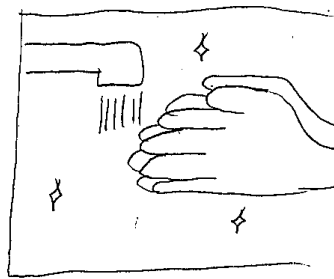
保健委員さん 1-3浅井くん、宮部くん が書いてくれました!

花粉症とは...植物の花粉で生じるアレルギー症状

・現在、日本でおよそ4人に1人が花粉症だと言われています。

症状

- ・くしゃみ, 鼻水, 鼻づまり。→ 鼻の三大症状
- ・目のかゆみ, 目の充血, 涙 → 目の三大症状
- ・体がだるい, 熱っぽい, イライラ, 喉や顔, 首がかゆい
- 集中力が低下する → 全身症状



花粉回避の服装

花粉は全身に付着しやすいので、頭髪は帽子で、目や鼻はメガネやマスクで、首はマフラーやスカーフで付着を防ぎ花粉が付着しにくいような表面のツルツルした上着を穿てましょう。

えもえも



って何?



花粉症やカゼの時、たくさん出てきて鬱陶しい鼻水。実はとても大切な役割を担っていることは知っていますか?

主な役割は3つ! 🌧️🌧️🌧️

- ① 熱い空気を吸った時、温度を下げてくれる
熱いままだと最悪呼吸困難に...
- ② 冷たく乾燥している空気を潤す
乾燥したままだと、細胞が壊れるらしい...
- ③ 侵入した異物を外に出してくれる
とても大事な役割がね!

このように、一見邪魔に見える鼻水ですが、この鼻水が無いと、人は死んでしまうわ。これをふいに全ての事に意味はありません。何気ない事を大切にすると、新しい発見があるかもしれませんよ!