

ほけんだまり 2月

平成29年2月2日 大阪市立淀川中学校保健室

暦のうえではもうすぐ春ですが、まだしばらく寒い日が続きます。今年度も残り少なくなってきました。最後まで、みんな元気に過ごせますように。

せまりくる！！

インフルエンザ



インフルエンザの患者数が全国的に急増し、流行が本格化しています。淀川中学校でも、今週に入り、風邪やインフルエンザで欠席する人、風邪気味の人が増えました。油断せずに、手洗い・換気・咳エチケットを続けてください。

インフルエンザは、高熱やひどい寒気、激しい頭痛、体の節々が痛いなど、全身に激しい症状が出ると言われています。しかし、予防接種をしている場合など、人によっては症状が軽く済むことがあります。(36度台で体がだるいというだけで、インフルエンザの判定が出る場合もあります) 気が付かずに周りの人にうつしてしまうことがないように、体調が悪い時は決して無理をしないでください。

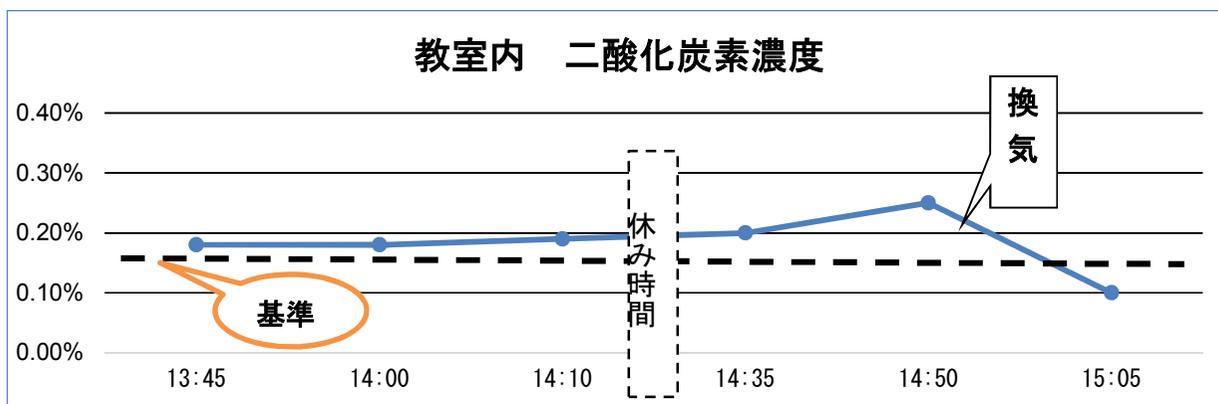


休み時間は教室の換気をしよう！



風邪やインフルエンザの流行を防ぐためには、何度も伝えていますが、部屋の換気は大切です。寒いからといって、窓やドアを閉め切ったままでいませんか？換気をしないと、風邪やインフルエンザのウイルスが部屋の中に広がってしまいます。また、ホコリや二酸化炭素で空気が汚れ、いやなおいがこもってしまい、頭が痛くなったり、ボーっとしたりしてしまいます。

先日、あるクラスで、5、6時間目に学校薬剤師さんによる教室の空気環境調査が行われました。その結果がこちら。



教室の二酸化炭素濃度の基準は、1500ppm (0.15%) 以下であることが望ましいとされています。(ちなみに、教室の外は0.05%でした) 授業開始から基準をオーバーしている状態で5時間目の授業が終わりました。休み時間に換気をすれば、新鮮な空気が入ってきて濃度は下がるはずですが、休み時間、換気をすることができていませんでした。予想通り、6時間目も基準をオーバーしたまま授業がスタートし、濃度もさらに上昇しています。ところが、授業中に先生が、窓を3か所開けました。その直後から、濃度はぐんぐん下がり、基準値以下の数値になりました。

休み時間は5分間、教室のドアと窓を対角線になるように2か所以上開けて換気をし、新鮮な空気を取り入れ、気持ちのよい環境で学習できるようにクラス全体で協力しましょう。

