

保健だより

2月号

平成29年2月3日(金)
江戸川区立葛西中学校
保健室



立春(2月4日)を過ぎると暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。しかし、寒い冬もあと少しです。身近なところに春の気配を探してみましょう。春が待ち遠しい2月、体調管理をしっかりして元気に過ごしましょう。

「インフルエンザ」にかかったら

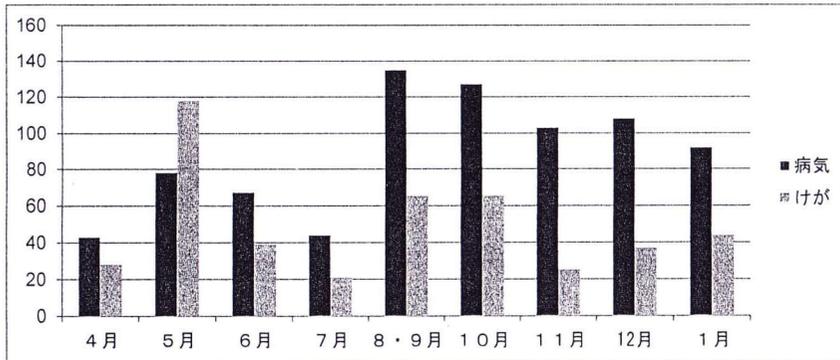
<p>早く受診する</p>	<p>しっかり休む</p> <p>欠席にはならないからゆっくりは... 安心して休養を。</p>	<p>水分補給</p> <p>お茶、水、スープ</p> <p>何でもいので飲めるものを。</p>	<p>マスクをする</p> <p>24時間 着用のスヌメ</p> <p>他の人に広げないように。</p>
----------------------	---	---	---

♥1月の保健室

1月10日～1月31日までの来室者数(のべ人数)

病気	92人
けが	44人
計	136人

近隣の中学校から「学級閉鎖」の情報が入っても、「葛西中はみんな元気！」という状況が続きましたが、葛西中学校もインフルエンザ流行の兆しです。3年生が万全な体調で入試に臨めるように、感染拡大を防いでいきましょう。



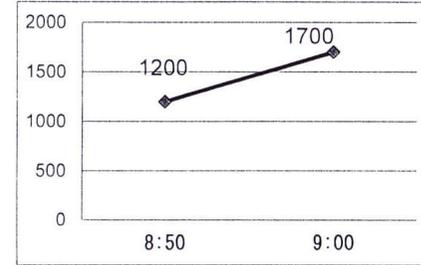
【教室の空気検査・結果報告】

2月2日(木)の1校時に、学校薬剤師の小島先生が「教室の空気検査」を行いました。1年生と2年生の各1クラスで測定し、次のような結果となりました。

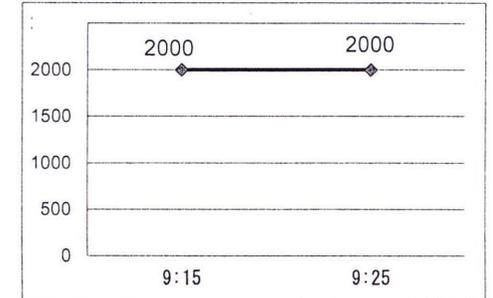
<二酸化炭素の測定値>

学校環境衛生の基準→**1500ppm以下**が望ましい
(最適は**700ppm**以内)

1年生の教室



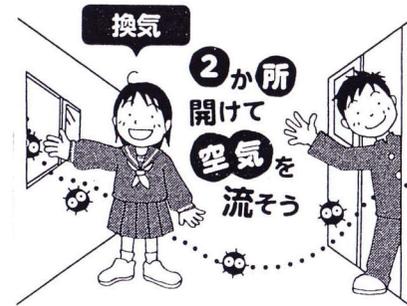
2年生の教室



<今回の空気検査で分かったこと>

教室内の二酸化炭素濃度が高く、換気が十分ではなかったこと

教室内の空気は、外の空気と入れ換えないと、教室にいるみんなの呼吸等によって、教室の二酸化炭素の量が増加します。換気の基準として、二酸化炭素は1,500ppm以下であることが望ましいとされています。二酸化炭素の濃度は健康に有害とはみなされてはいませんが、**思考力や集中力がかなり低下**するといわれています。教室で「気分が悪い」「頭が痛い」という症状も、もしかしたら教室の空気の汚れが原因かもしれません。休み時間には窓とドアを開けてきれいな空気に入れ換えましょう。



休み時間には必ず
窓を開けて教室の空気
を入れ換えよう!