

保健だより

今年も元気に！



佐賀工業高等学校・定時制

保健厚生部

令和5年1月30日

「1年の計は元旦にあり」今年の目標は決まりましたか？



早いものでもう1月下旬となりました。今年もみなさんに健康で元気に過ごしてほしいと願っています。

さて、政府は27日、新型コロナウイルス感染症法上の位置付けを、5月8日に季節性インフルエンザと同じ「5類」に移行する方針が正式に決められました。正式決定となりましたが、期待と不安、マスクの見直しも賛否両論あるようです。法的な位置づけが変わっても、ウイルスの病原性や感染力そのものは変化しません。今も新型コロナとインフルエンザのダブル感染は全国的に多い状況です。この状況を冷静に受けとめ、「いつもとちがう？」と感じたら、それは、カラダからのメッセージ。無理をせず休養し、感染したら早期治療をお願いします。そして、引き続き、今後もみなさんで予防行動に努めていきましょう。



教室の空気検査を行いました

1月19日(木)の授業中に、学校薬剤師の山崎先生と一緒に行いました。結果は下記のとおりです。新型コロナ感染症の出現により、みなさんは特に換気の徹底を意識することができています。どの教室も基準値以下でした。今後もクラスのみなさんと団結して毎授業後、最低1回の換気を心がけてください。学校環境衛生基準では1500ppm以下、厚生労働省推奨基準は1000ppm以下です。

場所	換気の状態	二酸化炭素濃度値	人数・暖房器具	温度	湿度
1年教室	換気前	500ppm (0.05%)	6人	20.2℃	30%
	3分間窓解放・換気後	500ppm ((0.05%))	ストーブ1台	19.9℃	30%
2年教室	換気前	1400ppm (0.14%)	9人	19.5℃	41%
	3分間窓解放・換気後	600ppm (0.06%)	ストーブ1台	18.9℃	33%
3年教室	換気前	750ppm (0.075%)	7人	19.6℃	32%
	3分間窓解放・換気後	500ppm (0.05%)	ストーブ1台	19.5℃	30%
4年教室	換気前	1500ppm (0.15%)	9人	21.3℃	31%
	3分間窓解放・換気後	800ppm (0.08%)	ストーブ1台	21.3℃	30%

二酸化炭素の濃度が上がると、あくびが出たり、ひどい時は頭痛や気分不良を引き起こします。

換気しないと、こんなことに!?



ウイルスに
感染しやすくなる



二酸化炭素が増え、
頭痛がする



空気が汚れ、
嫌な臭いがする



チリやホコリが
アレルギーの原因に

寒くても、一時間に一度は空気の入替えをしよう！

手洗いはタイミングも大切です!

～石けんでしっかり洗いましょう～

外から帰ってきたとき



咳やくしゃみをしたり
鼻をかんだとき



調理や食事の前後



外にあるものやみんなが
使うものにさわったとき



トイレの後

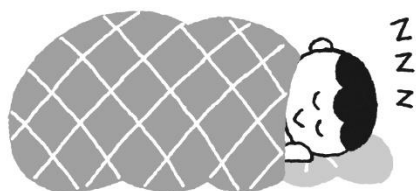


掃除やゴミ捨ての後



毎日の積み重ねが大事...生活リズム

◎ 十分な休養(睡眠)



◎ 栄養バランスのよい食事



◎ 適度な運動



◎ 定期的な排便

