

ほけんだより 12月

令和2年12月10日
武雄中保健室

2020年も残りあと約3週間となりました。1年の締めくくりとして振り返りや反省とともに、やり残したことを済ませて、気持ちよく新年を迎える準備の時期です。引き続き感染症の予防対策をしながら健康管理に気を付けていきましょう！

手洗いを心がけましょう！

12月9日（水）の朝の時間に、「感染症の予防」について、リモートで全クラスに放送しました。保体部の部長・副部長が、事前に手洗い動画を撮影してくれました。寒さが厳しさを増し、冷たい水で手を洗うのもおっくうになってきていますが、自分の身を感染症から守るために手洗いを心がけましょう！



手洗いのポイント

① 手の平→②手の甲→③指の間→④親指→⑤爪→⑥手首

感染症予防のために一人一人がしっかり手洗い・消毒をすることが大切です。ウイルスから身を守り、元気に学校生活を送りましょう！



新型コロナウイルス感染症もインフルエンザも

自分にできる感染症対策

しっかり続けることが大事



人と一緒のときはマスク
ひまつを飛ばさない



人との距離をとる
(人混みは避ける)



石けんで手洗い
(定期的にこまめに)



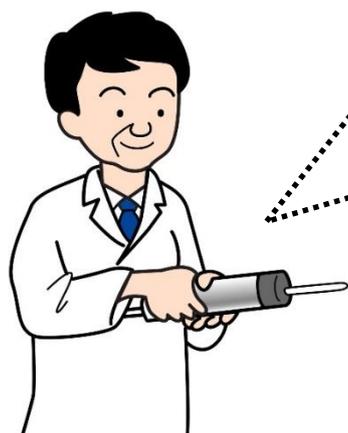
栄養や睡眠をしっかり
体力をつける

教室の空気検査をしました。

11月26日(木) 学校薬剤師の中尾保彦先生に来校いただき、教室の空気中の二酸化炭素濃度を測定していただき、教室の環境が学習に適しているかどうか検査しました。検査結果は以下の通りです。

検査日 R1.11.26 (曇り時々晴れ)

	A 教室	B 教室	C 教室	D 教室	E 教室	基準値
時刻	11:07	10:50	10:55	11:00	11:10	全て窓が閉まっていた。
気温	21.7℃	19.3℃	19.2℃	19.7℃	20.7℃	* 17~28℃が望ましい
湿度	56%	57%	64%	62%	54%	* 30~80%が望ましい
CO2	300ppm	500ppm	500ppm	500ppm	1000ppm	* 1500ppm 以下が望ましい



1000ppm を超える教室が 1 教室ありました。
二酸化炭素が多くなると、
①体調を崩しやすい(頭痛・吐き気)
②酸素不足になり集中力がなくなる。学習能率の低下
などの悪影響が出てきます。
① 授業中、常に20cm程度対角線上に窓を開ける
② 休み時間ごとに3分程度窓・出入り口のドアや窓を開けて空
気の入れ替えをする
以上の2つを守って、換気を心がけましょう!