

# 保健だより 3月

先週は生徒臨時休校でお休みでしたが、みなさん生活リズムを崩したりしていませんか？

早いもので、24日（金）で令和3年度は終了となります。あなたにとってこの一年で一番印象に残っている思い出は何ですか？1年生はわくわくドキドキの「入学式」でしょうか。

さて、来月から新年度です。学業と仕事を両立させるための基本は、健康な心と体です。そのためには、春休み中も生活リズムを崩さず、きちんと健康管理をして新年度に備えましょう。

また、身体測定など健康診断が始まります。昨年受診するよう言われていて、まだ済んでいない人は春休みの時間を有効に使って、調子を万全に整えておきましょう！！

★裏面は春休みの健康観察チェックシートになっています。

毎日できるだけ同じ時間に検温し、記録するようにしましょう！



## 空気検査を実施しました

1月19日（水）に学校薬剤師の河野先生に検査していただきました。

コロナ対策として**良好な換気基準**として**二酸化炭素濃度は1,000ppm以下**となっています。3教室とも**常時窓を3cmから10cm開けて**いましたが、**換気前は基準値を大きく上回っていました**。検査の結果、**休み時間ごとの換気は必要**だということがわかりました。



二酸化炭素濃度 (ppm)

場所	換気前	換気後*
M3教室	2200	800
F4教室	3500	1500
事務室	2000	800

\*換気…3分間全開放

できれば常時、**教室の対角線の窓**を5cmから10cm開けておくことが理想です。

また、換気をする時は（まだ寒いでしょうが）全部の窓を思い切って、全開放して換気しましょう！

## 換気の効果

- ①不完全燃焼の防止
- ②感染予防（雑菌や塵埃の除去）
- ③新鮮な空気が頭をクリアに
- ④脱臭効果



3月1日の卒業式、雨で非常に寒い中、体育館の出入口を大きく開け、感染症対策に努めました。



## 外国に行っていないのに 時差ぼけ？

「休みの日は絶対夜ふかし！」というAさんの生活リズムを見てみましょう。寝てから起きるまでの時間の中間を「真ん中の時刻」として計算しました。

Aさんの生活リズム

	就寝	真ん中の時刻	起床
平日	22:00	2:30	7:00
休日	0:00	5:00	10:00



平日と休日で真ん中の時刻は3時間半ズレていますね。このズレは、海外旅行をしたときの時差ぼけのように体内時計を乱します。例えばAさんの場合、毎週末インド旅行（時差約3時間半）をしているのと同じです。

ズレはだるさや日中の眠気につながり、長く続くと肥満や生活習慣病のリスクを高めてしまいます。週末にのんびりするのとは大切。でも、寝る時間と起きる時間には気をつけてくださいね。