

# 保健だより

平成 29 年 12 月 19 日  
釜高保健室 No.7



もうすぐ冬休み。課題に追われつつも、クリスマスにお正月と楽しいイベントが続き、友達や家族と出かけることも多いのではないのでしょうか？また、受験生はそんな暇も無く、受験勉強のラストスパートにかかることでしょう。冬休みを充実したものにするためにも、健康管理をしっかり行いましょう。

## 冬を元気に乗り越えられるかな？

2つのレベルで  
チェックしよう！

1 質問に答えよう。(はい1点、いいえ0点)

### 免疫レベル

- |                       |        |
|-----------------------|--------|
| ① 毎日眠れており、睡眠不足を感じない。  | はい・いいえ |
| ② 食事の栄養のバランスに気をつけている。 | はい・いいえ |
| ③ 体を動かすことが好きである。      | はい・いいえ |
| ④ 生活リズムは整っている。        | はい・いいえ |
| ⑤ ストレスは上手に発散している。     | はい・いいえ |

合計

点

### 予防レベル

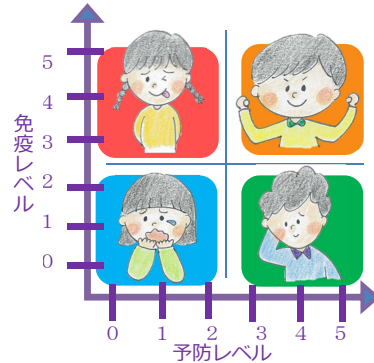
- |   |        |
|---|--------|
| ① うがい・手洗いをしっかりしている。                           | はい・いいえ |
| ② 流行時にはマスクをしている。                              | はい・いいえ |
| ③ 部屋の温度と湿度には気をつけている。<br>(温度 20℃くらい、湿度 50~60%) | はい・いいえ |
| ④ 1時間に1回は換気をしている。                             | はい・いいえ |
| ⑤ 人混みにはなるべく行かない。                              | はい・いいえ |

合計

点

## 交わるのは、 どのゾーンかな？

縦のグラフは免疫レベル、  
横のグラフは予防レベル。  
合計点が交わるのは、どのゾーン？



ウイルスの体内への侵入をバッチリ防いでいます。もし侵入してきてもウイルスと戦う免疫力が強いので、風邪やインフルエンザに罹りにくいです！



毎日の生活は規則正しくていい感じ！でも、ウイルスへの注意が足りないようです。免疫力が高くてもウイルスに負けてしまうことがあるかも…



ウイルスへの注意はバッチリ！でも、免疫力が弱いと、ちょっとした油断で体がウイルスに負けちゃうかも…



冬になるとよく風邪をひいていませんか？予防が足りないから、ウイルスは体に入り放題！免疫力も弱いから、風邪やインフルエンザにかかりやすいのです。

## なぜ大事なの？ 換気と湿度

### 換気

寒いけど頑張って換気しよう！気持ちもスッキリするよ。



#### ◆感染症が広まりやすくなる

空気中には菌やウイルスなどが浮遊しており、それらを吸い込むことを空気感染と言います。目に見えないため油断しがちですが、空気の入換えをしないと感染拡大の温床となります。

#### ◆集中力の低下や、体調不良につながる

大人数が生活する教室では、二酸化炭素の濃度が高まります。二酸化炭素濃度が高いと、思考力や集中力の低下、頭痛や吐き気、倦怠感などの体調不良が起こることがあります。また、暖房器具を使い続けていると、燃焼により酸素が不足して不完全燃焼による一酸化炭素中毒を起こすことがあります。

### 第2回学校環境衛生検査を実施しました。

検査項目の中に、授業中の教室内の二酸化炭素濃度と一酸化炭素濃度を測定する検査があります。今回は1年5組教室で、教室内の空気を検査してみました。

※望ましい二酸化炭素濃度の値 **1,500ppm 以下**

12月15日(金) 天候：曇り 1年5組教室 室温：19℃ 湿度：49.1% 授業内容：現代文			
10:00 (2校時途中)	<b>2,200ppm</b>	休み時間 <b>5分換気</b> → (窓、天窓、ドア開放)	10:40 (3校時開始時)
			<b>1,200ppm</b>

検査結果聞いた1年5組の生徒からは、「そんなに高いの？」「だから眠いんだ～」という声が上がっていました。午前中からこんなに二酸化炭素濃度が高くては、知らないうちに授業への集中力も下がっていたことでしょう。そして、換気をしたことにより、1,000ppmも下がりました。そのくらい空気の入換えができたということであり、室内に停滞していた雑菌やウイルスも減らすことができたと考えられます。

ちなみに第1回の検査(7/20)では、2年3組の教室の二酸化炭素濃度は600ppmでした。夏は窓が開いているため、このような結果でしたが、冷房をつけて締め切っている部屋などは要注意ですよ。

### 湿度

理想の湿度は 50~60%

ウイルスは乾燥した環境を好みます。そして、活性化したウイルスが体内に侵入したときに、追い出すための働きをするのが線毛や粘膜です。しかし、線毛や粘膜は寒さや乾燥に弱く、そのような環境だと、うまく機能せず、ウイルスは体内に侵入しやすくなってしまいます。また、乾燥した手指にもウイルスは付着しやすくなります。そのため、冬場は風邪を引きやすくなるのです。

人間にとって苦手な環境が、ウイルスにとっては好環境となってしまうため、乾燥を防ぐために加湿器で部屋を加湿したり、マスクやマフラーで喉をあたため保湿することが大切なのです。

冬になると、なんだか憂鬱、眠気が強い、食べ過ぎる、甘いものがほしくなる…こんな不調を「ウインターブルー(冬季うつ)」と呼んでいます。原因は不明ですが、冬は日照時間が短くなることから、光を浴びる時間の長さに関係しているとも言われています。

年末年始、学校も部活も休んでゆっくりしたい！と思うかもしれませんが、部屋にこもらずに、日の光を浴びたり、家の手伝いなどをして、適度に体を動かして過ごしてね。

### 保護者の方へ

健康診断の治療が済んでいない人に、三者面談で治療勧告書を再配布しました。冬休みを利用して、医療機関を受診してください(年末年始の休業にご注意ください)。すでに治療済みの場合、保護者の方が結果を記入し、提出してください。改めて病院で書類を書いてもらう必要はありません。

頑張れ！受験生！！あともう一踏ん張り！！体調管理も忘れずに！それでは、よいお年を。

