

保健だより 2月

令和3年2月発行
原町高校 保健室

今年は2月3日が立春でした。2月3日が立春となるのは、なんと124年ぶりだそうです。暦上では春になりましたが、まだまだ寒い日が続きます。春の陽気が待ち遠しいですね。今月は学年末考査があります。1年間の学習の締めくくりです。勉強は計画的に、メリハリをつけて目標を達成できるよう頑張ってください。

～学校環境衛生検査を行いました～

1月26日(火)に学校薬剤師の但野先生が来校し、今年度2回目の学校環境衛生検査(照度検査、空気検査)を行いました。授業中の検査、ご協力ありがとうございました。

▷照度検査 (教室および黒板の明るさやまぶしさ)

検査を実施した全ての教室で異常なし◎

▷空気検査 (室内の二酸化炭素濃度)

判定基準：1500ppm以下

	測定結果	判定	備考(稼働の有無)
教室 A	2700ppm	×	空気清浄機× 加湿器× サーキュレーター× 天窓開閉△
教室 B	1600ppm	×	空気清浄機○ 加湿器○ サーキュレーター× 天窓開閉○

空気清浄機、加湿器、

サーキュレーターを活用し、

快適な空気で

授業に臨もう！

▷学校薬剤師 但野先生より (空気検査について)

- ・例年の測定値より低めではあるが、基準値を超える結果となった。
- ・各測定教室での結果の違いについては、天窓開閉の有無と空気清浄機の稼働有無が考えられる。空気の流れとして、サーキュレーターを使うことが有効である。



常時換気が理想ですが、最低でも休み時間ごとに窓やドアを開け、換気を行ってください。
また、教室廊下側の天窓を開けて空気の流れを作りにしましょう。



『黙食』にご協力をお願いします。

最近、「黙食」という言葉を耳にするようになりました。先月、保健委員長からの放送でもお伝えしましたが、その後実践できているのでしょうか？食事の時間に楽しく会話をするのができなくなるのは寂しいですが、感染症予防のためご協力をお願いします。

会話は食事後にマスクをつけてから◎



* 学年末考査に向けて *

体調管理もラストスパート！ 健康で試験に臨むために

睡眠

早寝早起きで、脳の疲れを回復させ、また、試験開始時には脳が目覚めているようにしましょう。



食生活

栄養バランスのよい食事をとって、かぜやインフルエンザ知らずのからだに！



気分転換

こまめに休憩をとって、ストレッチなどでからだを動かして肩や首の凝りをほくしましょう。



くつろぎ

ゆったりと湯船につかって、疲れをとりましょう。温まることで熟睡しやすくなります。

