



保健だより

徳島県立板野高等学校
平成28年1月20日発行



新しい年がスタートしました。3年生は、新しい環境での“自立”を控えている人もいます。目指す自立の一つに、「健康を自分で管理する」こともぜひ加えてください。そして、1年生と2年生も、その準備はすでに始まっています。まずは、このインフルエンザのシーズンを自己管理で乗り切りましょう。

学校保健委員会の報告 ～換気をして、インフルエンザを予防しよう～

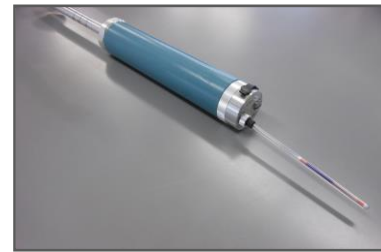


2学期末に、学校医の先生、学校薬剤師の先生、PTA 代表の方、関係の先生方が集まり、みなさんの健康について話し合う学校保健委員会が開かれました。その中で、インフルエンザのことが話題となり、某小学校では休憩時間ごとに教室の窓を開けることで、流行時には学級閉鎖や臨時休業にはならず、流行が最小限に抑えられたそうです。

そこで、換気をすることでどれくらい教室環境に効果があるのか、学校薬剤師の先生に、12月と1月に4つのクラスの空気検査をしていただきました。

<検査方法>

教室の真ん中に、二酸化炭素検知器（写真）を設置し、授業開始時と終了時に二酸化炭素の濃度を測定する。



理想的な教室環境は、
二酸化炭素が 0.15%以下 とされている。

<検査結果> *各教室の広さや人数、検査時の温度等環境条件は若干異なります

検査教室	検査条件（休憩時間の換気状態）	授業開始時	授業終了時	学校薬剤師の先生より
A組 12/18	全ての窓を開け、10分間換気	0.10%	0.25%	開始時は Good! しかし、1時間経つと、また換気が必要です。
B組 12/18	全ての窓を閉めたまま	0.34%	0.42%	教室に入ったとたん、臭いもありました。これでは授業に集中できない…
C組 1/14	全ての窓を閉めたまま	0.38%	0.43%	教室にいる生徒も臭いを感じていました。気づいた人から換気を!
D組 1/14	全ての窓を開け、1分間換気	0.23%	0.25%	1分間では、空気の入れ換えはできていないようです。 (教室環境が良かったためか、1時間経っても、あまり変化がみられませんでした。)

検査結果より、全ての窓を開け、10分間換気することが一番教室環境によい ということです。

空気中の二酸化炭素が増えると、眠気やだるさ、不快感などが出てきます。また窓を閉め切った状態だと、インフルエンザウイルスなどが蔓延してしまいます。

どうしても寒くてという場合には、教室の左右前後の窓だけでも開け、空気の通り道を作ってあげたり、常に窓を少しだけ開けておいたりするだけでも、換気効果は高まります。

本日より、お昼休み10分間は換気タイム!

お昼休みに保健委員が校内放送を入れます。この10分間は、教室の窓を開け、空気の入れ換えをしましょう。



そのほか、委員会で話題になっていたこととして、板高生の“体重”

本校の平均体重は、全国平均と比較すると、ほとんどの年齢・性別層で上回っています。

みなさんの学校での様子をみていると、休み時間にパンやお菓子、ジュースなどを飲食している姿をよく見かけます。また、休日の話を聞くと、外に出ずに家でゴロゴロ過ごしていたという人も結構います。そういった生活を続けると、体重増加はもちろんですが、将来さまざまな病気へと繋がっていきます。

保健室では、希望する人を対象に、定期的に体重を測り、記録しています。毎日測定・記録をして、体重が肥満傾向から標準体重へと変化した人もいます。気になる人は、一度保健室まで!

<標準体重の求め方>

$$\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

例：身長 155cm の場合 $1.55 \times 1.55 \times 22 = 52.855$ → 155cm の標準体重は、約 53kg

身長 170cm の場合 $1.7 \times 1.7 \times 22 = 63.58$ → 170cm の標準体重は、約 64kg



冬休みが明けてから、インフルエンザで欠席をする人が増えています。予防のうち、マスクには、「せきやくしゃみのしぶきが飛び散るのを防ぐ」効果と、「鼻をさわる機会が減る」効果があります。無意識に鼻をさわったり、指についたウイルスがドアや机を通して、他の人に広がる可能性があります。マスクをすることで、直接鼻をさわることが減り、ウイルスの広がりを防ぐ効果が期待できます。