



令和2年1月
保健室

年が明け、2020年がスタートしました。今年の目標はもうたてましたか？なにを始めるにしても、体が資本です。パナソニック（旧社名：松下電器産業）を一代で築いた経営者・松下幸之助が残した、こんな言葉があります。「いかにすぐれた才能があっても、健康を損なってしまえば十分な仕事もできず、その才能もいかされないまま終わってしまいます。では健康であるために必要なことは何かというと栄養であるとか、休養とかいろいろあるが、特に大切なのは心の持ち方です。」体調がすぐれないと、気分まで落ち込んでしまいますよね。ぜひ健康に気を付けて、実りのある素敵な1年にしていきましょう。

教室の空気、大丈夫ですか？

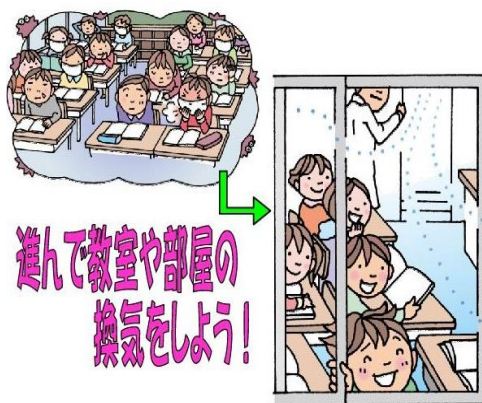
窓や扉を閉めきったままの教室は、みなさんが吐き出す息と暖房で、空気が淀んでいる状態です。空気が汚れると、こんなことが起こります。

1. 室温の上昇、呼気によるCO₂（二酸化炭素）の増加、O₂（酸素）の減少で、気分が悪くなったり、眠くなったりする。
2. ほこりやウイルスが蔓延し、風邪やインフルエンザなどが流行する。

学校環境衛生の基準として、CO₂は1500ppm以下が望ましい、と定められています。

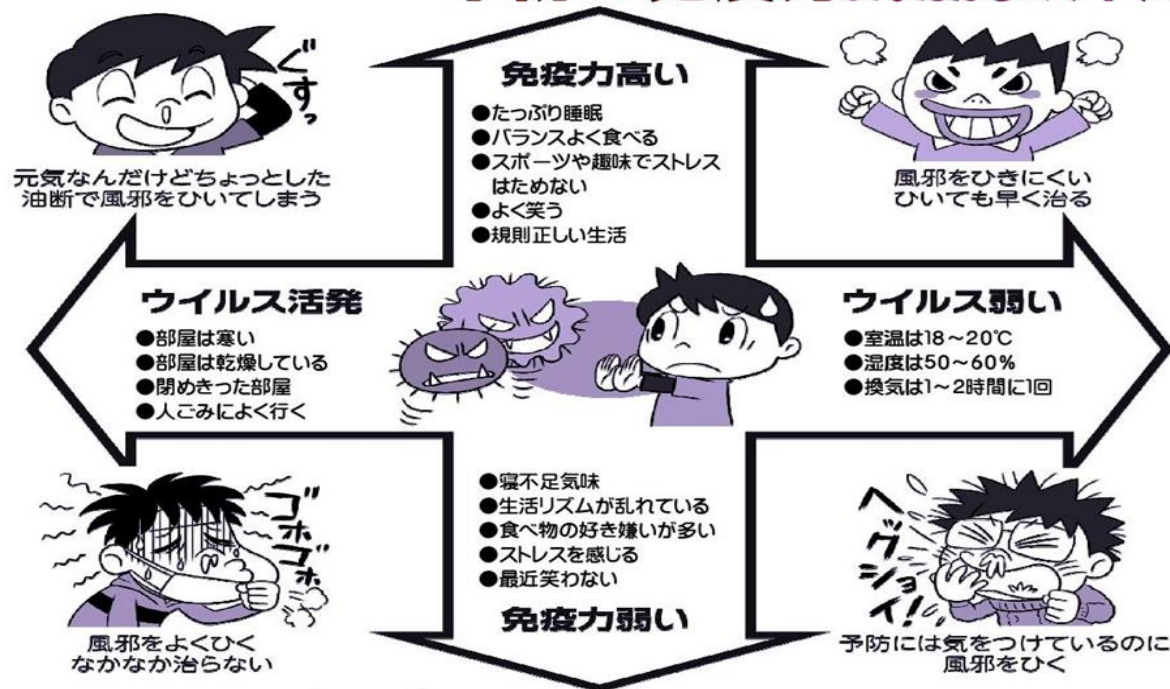
• ある1日の教室の空気検査の結果は…

CO ₂ 濃度	1年☆組	3300 ppm
	2年☆組	1690 ppm
	3年☆組	4070 ppm

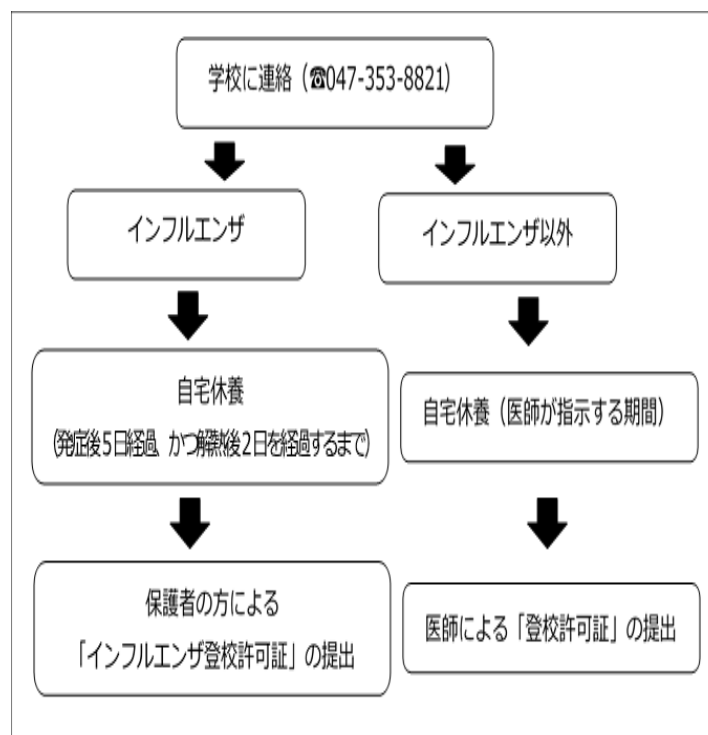


換気をしないとCO₂濃度は上昇してしまいます。教室の空気をきれいにするために、休み時間ごとに窓を開け、空気を入れ換えましょう。換気の時間は5分～10分が目安。寒いのはとてもよくわかりますが、閉めきりにせず、さわやかな空気を取りこんで、カゼと眠気を吹き飛ばそう！

風邪・インフルエンザに負けるな！ 予防×免疫力 あなたはどのタイプ？



★ 学校感染症にかかったら・・・



インフルエンザの場合は「インフルエンザ治癒報告書」*を保護者の方に記入していただいでください。また、それ以外の感染症は、病院で「登校許可証」を記入していただいでください。どちらも学校HPに掲載してありますので、自宅プリントアウトしてください。

*インフルエンザ治癒報告書と一緒に、抗インフルエンザ薬の説明書のコピー（氏名・処方日が記載されているもの）を必ず提出してください。