

1月 保健だより

令和4年1月12日
我孫子市立白山中学校
保健室

おもしろほけん教室 [今回のテーマ] 保っていますか?きれいな空気

あけましておめでとうございます。2022年の干支は虎。「虎に翼」ということわざを知っていますか? 強い力のある人にさらに力が加わることを意味し、「鬼に金棒」などと同じ使い方をします。オミクロン株の流行が心配され、まだまだ油断できない新型コロナウイルス感染症に負けないように、手洗い、換気、マスク、規則正しい生活習慣で「虎に翼」の元気な心と体を維持していきましょう。

冬の健康管理 きちんと正しい知識を

1 低温やけどをしないために

カイロなど50℃程度のものでも、やけどは起こります。皮膚の深いところまで壊すので、痛みが軽くて病院へ。
<予防>
①肌に直接当てない
②同じ場所に長時間当てない
③就寝時には使用しない



スマホで低温やけど?

アプリを起動したり、充電しながら布団の中に入ると、本体が50℃を超えることも!!
そのまま寝てしまうのは、大変危険です!!



2 加湿器の上手な使い方は?

★設定は50~60℃
<設置の条件>
①壁の近くに置かない。(カビや結露の原因になる)
②出入口から話す
③エアコンの風をうまく循環させる
④雑菌をまき散らさないように、フィルターは、まめに掃除する



3 しもやけは早めに治療を

こんな症状はしもやけです。早めの治療を。
□手や足が赤く腫れる
□手足の指、手のひら、足の裏に赤い発疹
□暖かいとかゆく、寒いと痛む
□靴をはいたり歩くと痛い
□手足の指が赤黒く変色
<予防>
①防寒
②濡れたらすぐに乾かす



4 かぜの時のお風呂の入り方

ぬるめのお湯で、疲れな程度の時間入りましょう。上がった湯冷めをしないよう、手早く体や髪を乾かします。
ただし、高熱や下痢の時は、やめたほうがいいでしょう。
★水分補給も忘れずに!!



5 夜、せきが止まらない時は

加湿器をかけて、部屋が乾燥しないようにしましょう。温かいものを飲んだり、蒸したタオルを鼻や口に当ててのどを潤すと、楽になることもあります。



インフルエンザや新型コロナウイルス感染症の予防に換気は欠かせません。とはいえ、この時期は窓を開けるとやはり寒いですね。今回は、目に見えない空気の汚れと、教室が「密閉」空間とならないような効果的な換気の方法について考えます。

【問題】

私達は空気中の酸素を取り入れ、二酸化炭素を出しています。では、椅子に腰掛けて静かにしている時、1時間にどれくらいの二酸化炭素を吐き出していると思いますか?
ア. 1~7ℓ イ. 12~20ℓ ウ. 25~32ℓ

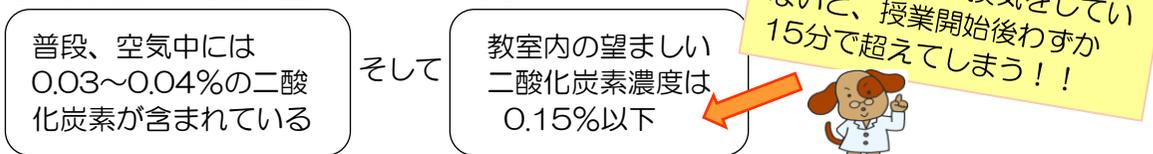


【解答と解説】

私達の吐く息には二酸化炭素がたくさん含まれていて、1時間に12~20ℓの二酸化炭素を吐き出しています。よって、**正解はイ**です。
1人が1時間に15ℓの二酸化炭素を吐き出すとすると、40人で600ℓにもなります。教室を閉め切っていたとすると、教室内の空気の汚れは、換気の悪い通勤通学時の地下道と同じくらいになります。

【二酸化炭素の濃度は空気の汚れの目安】

普段、空気中には0.03~0.04%の二酸化炭素が含まれている
そして 教室内の望ましい二酸化炭素濃度は0.15%以下
この基準値は、換気をしていないと、授業開始後わずか15分で超えてしまう!!



他にもある! 空気の汚れの原因

カビ ウイルス
ダニ 人の垢
フケ 細菌 花粉

★換気をしていないと、知らず知らずのうちに、これらを吸い込んでいることになる

汚れた空気が体に与える影響

頭痛 眠気
めまい 顔がほてる
吐き気 ポーッとする



効果的な換気の方法

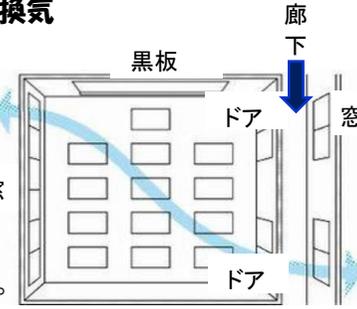
<ポイント1> 休み時間の換気

教室のドアと窓を3~5分全開にする。室温は、窓を閉めた後5~10分で元の室温に戻ります。



<ポイント2> 授業中の換気

教室の上の窓を廊下側と窓側でそれぞれ10cm程度対角線上に開けておく。その他の窓やドアは閉めたままでOK。室温を下げずに換気できる。



★1人ひとりが換気に気を配り、教室内の空気をきれいに保ちましょう。