保健だより

東温高等学校　生徒保健委員会
令和５年１２月
担当　１－７　小笠原・篠原

今月の保健目標　:感染症に気を付けて、体調管理を心がけよう

日中の気温も低くなり、本格的な寒さが近づいていますね。インフルエンザによる欠席者も少しずつ増えています。こまめな手洗いや必要に応じたマスクの着用、定期的な教室の換気など、感染症の予防に力を入れて、年末年始に向けて体調管理をしていきましょう。

＼ 感染予防！学習効果の向上！ ／

窓を開ければ一石二鳥！？換気をしよう！

脳への酸素の供給が低下すると、脳の働きが悪くなります。すなわち、低酸素では認知機能や学習能力が低下します。学校では、学校環境衛生基準に「換気の基準として二酸化炭素は1500ppm以下であることが望ましい」と書かれていますが、冬季の窓を閉め室内を密閉した状況では2000ppm以上となり、3000ppmを超える場合もあるようです。

教室内の二酸化炭素濃度は？

教室によって場所は異なりますが、各教室に CO_2モニターを設置しています。モニターに表示されている数値が、現在の教室内の二酸化炭素濃度です。寒くなると閉め切りがちですが、数値を確認し、定期的に窓を開けて換気をしましょう。二酸化炭素濃度が高くなると、認知機能が低下することが分かっています。さらに、2000～2500ppm以上になると、倦怠感や頭痛、耳鳴りなどの症状も出てきます。教室上部の対角線上の窓は、常時換気のために開けておいてください。授業後2～3分は、窓・ドアを全開放して換気しましょう。数分であれは教室の気温も保たれます。感染症予防と学習効果の向上のために、十分換気を行いましょう。

保健衛生講話

いのちのつながりについて知ろうー今までの自分、これからの自分ー

「いのちのつながりについて知ろうー今までの自分、これからの自分ー」と題し、思春期の心と身体の変化や妊娠・出産などについて、愛媛県立医療技術大学　教授中越利佳先生にご講演いただきました。自分も周りも大切にすること、自分の行動に責任を持つことを学び、貴重な時間となりました。

赤ちゃんがお腹の中で成長する過程を展示していただきました。

- 以前は性に関することをあまり知りたくないと思っていたけれど、今回のお話を聴いて、正しい知識を身につけ、正しい行動ができるよう、恥ずかしがらずにもっと知ろうとしていきたいと思った。
- 自分たちが生まれてくる確率の低さを知って、自分や周りの人をもっと大切にしたいと感じた。
- 性行動だけでなく、普段から相手の気持ちを考えて行動することが大切だと思う。
- 自分のためにも、相手のためにも、正しい知識を身に付けたい。

正しい知識を!!
エイズ・HIV

エイズは、HIV というウイルスによって起こる感染症です。今のところ完全に治す薬がないためか、過度に怖がられたり、偏見や差別が生まれたりすることもあります。しかし、HIV は感染力が弱いため、以下のような日常生活の行動・場所でうつることはありません。

- 会食　・握手　・会話
- せき、くしゃみ　・トイレ（便座）
- プール、お風呂

正しい知識をもつことが何よりも大切で、効果的な予防にもつながるのです。

自然乾燥は手荒れの原因

ハンカチやタオルでしっかりふく

保湿クリームなども上手に活用

★ 祝！入賞 ★

愛媛県学校保健会「健康に関する作文」で、生徒保健委員の３年４組大原花月さんが優秀賞に選ばれました。