



冷たい風が吹き、季節もだんだんと秋から冬に変わりはじめています。先月は寒暖の差で体調を崩し、保健室に来室する生徒が多く見られました。本格的な冬が来る前に、生活リズムや服装、食生活などを見直してみましょう！！



11月9日は、「いい(11)くう(9)き」の語呂合わせで「換気の日」とされています。人が多く集まる教室を閉め切っていると、空気はたちまち汚れてしまいます。休み時間には窓を開けて、新鮮な空気に入れ換えましょう。

こまめな換気で

“いい空気”

教室の空気は、二酸化炭素やホコリでいっぱい！



閉め切った教室は二酸化炭素がどんどん増し、空気中のホコリや細菌も増加していきます。



二酸化炭素濃度の高い空気は、頭痛・めまい・耳鳴り・吐き気などをよおします。呼吸が深くなく、集中力が低下します。



カゼのウイルスは、暖かく乾燥した空気を好みます。暖房中は特に乾燥するので、十分な換気が必要です。

上手に換気するには

部屋を上から見た図



風が入ってくる窓を開け、さらにその対角線にある窓を開けるのが理想的です。空気の入り口と出口をつくるため、最低2カ所以上の窓を開けましょう。

人が集まる場所には要注意！空気のごれと二酸化炭素

大勢の人が集まる、車の中や教室では、二酸化炭素の濃度が高まります。すると、呼吸数・脈拍数の増加、頭痛、めまい、吐き気などの症状があらわれてきます。また、そのような場所では気温や湿度が上昇し、ちりやほこり、細菌などが増えています。



教室の上手な換気のしかた



- 1時間に3～5回を目安に定期的に行いましょう。
- 窓は二カ所開けて、風の通り道をつくってあげましょう。
- 廊下側の小窓なども開けましょう。

飲料水検査結果

平成29年10月2日(月)、2・3階のウォータークーラーにおいて飲料水検査を学校薬剤師さんに測定していただきました。検査結果は次のとおりです。

飲料水検査結果

(基準値：遊離残留塩素0.1ppm以上、PH値5.8~8.6を保持すること。色度5度以下、濁度2度以下で、臭い、味は異常でないこと)

2階→色：なし にごり：なし 臭い：なし 味：なし PH値：7.0 残留塩素濃度：0.5

3階→色：なし にごり：なし 臭い：なし 味：なし PH値：7.0 残留塩素濃度：0.4

どちらのウォータークーラーも異常はありませんでした。ウォータークーラーは、みんなが使うものです。汚さず綺麗に使用するようにしましょう。

☆Global Health☆

パラリンピック・障害者スポーツ

～参加人数は増加し、競技レベルが急速に向上している～

2016年、第15回夏季パラリンピック、リオデジャネイロ大会が開催された。初めての南米でのパラリンピックに、159の国と地域が参加。史上最大規模の約4300選手が熱戦を繰り広げた。

パラリンピック以外にも障害者スポーツの国際大会は多く開かれており、年々競技レベルは向上し、参加者の裾野も拡大している。それにともなって福祉的側面から捉えるイメージはかわりつつあり、一流アスリートたちの戦いとして注目されている。

スペシャルオリンピック

知的発達障害者のために、4年に一度開催される国際スポーツ大会。陸上、水泳、体操、サッカー、ボッチャなど、オリンピック同様夏季と冬季で競技が行われる。記録よりも、日常的・継続的なスポーツ活動を通じて自己を成長させることを重視し、すべてのアスリートを称えて表彰する。1962年に故ケネディ元大統領の妹、ユニス・ケネディ・シュライバーが、自宅の庭で知的障害者のために行ったデイキャンプが始まり。第1回大会は1968年、シカゴ(アメリカ)で開催された。

デフリンピック

聴覚障害者のための国際スポーツ大会。4年に一度、開催される。運営も障害当事者が行い、足下のライトの点灯でスタートを知らせたり、旗を振ったりするなど視覚的に工夫されている以外、五輪と同じルールで行われる。また安全性確保のために、競技中の補聴器の使用は禁止される。歴史はパラリンピックより古く、1924年にパリで開催した「国際ろう者スポーツ競技大会」が第1回大会である。

食育 No.6 ～いただきます!ごちそうさま!～

私たちは、食べ物の命を食べることによって、命を受け継いでいます。また、私たちのために一生懸命ご飯を作っている人がいます。だから、食べることができていることに感謝して、食べる前には「いただきます」、食べ終わった後には「ごちそうさま」の挨拶を必ずするようにしましょう。そして、残さずに食べて、体も心もしっかり成長していきましょう。受け継いだ命を大切にすることも私たちの役割です。



参考引用文献：先生のためのほけんだより集 PREMIUM 1、今がわかる 時代がわかる世界地図 2017年版(成美堂出版)

たよりになるね!食育ブック(少年写真新聞社)、校内資料