



今年度も残すところあと1ヵ月となりました。1年間どうでしたか？身体はもちろん、心も大きく成長することができましたか？4月からは学年が1つ上がり、新しい環境での生活が始まります。新たな気持ちで良いスタートが切れるよう、自分自身を振り返り、体調を整えておきましょう。そのためにも、自分の体調で気になることがある人、健康診断などで受診が必要であると通知をもらった人は春休みのうちに受診しておきましょう。



## 空気検査結果

平成30年2月5日（月）、3限目に102・103HRにおいて二酸化炭素濃度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。

### 空気検査結果報告

（平成30年2月5日（月） 3限目 2教室で実施）

二酸化炭素濃度測定結果（基準値：室内は1500ppm（0.15%）以下であることが望ましい）

102HR 生徒数 41名 授業開始 5分間 650ppm 終了前 5分間 1000ppm（授業前の換気なし）

103HR 生徒数 42名 授業開始 5分間 800ppm 終了前 5分間 850ppm（授業中、廊下側の窓一部開放）

### 【休み時間に積極的に換気をしましょう！】

2教室において二酸化炭素濃度は基準の範囲内でしたが、換気をしなければ二酸化炭素濃度は上昇していきます。二酸化炭素濃度が上昇すると、身体的不快感や学習能力の低下などの影響が出てくることが考えられます。気温が低く寒い日が続きますが、感染症予防・学習能力向上のためにも保健委員が中心となり、こまめに教室の換気を行いましょう！！

### 日本スポーツ振興センターについて

※請求の時効は2年です。早めに請求しないと、医療費の給付が受けられないことがあります。

学校の管理下でのケガで病院などを受診した場合、日本スポーツ振興センターから医療費が給付されます。以下の規定に該当する人は、保健室まで申し出てください。必要な書類をお渡します。

- ① 学校の管理下であること。（部活動、体育の授業、登下校など）
- ② 受診先で支払った合計金額が 1,500円以上になっていること。

「世界では“無償の献血”が当たり前ではない」

現代の日本では安全で安定した血液の供給が可能となっているが、昭和20年代前半まではその場で採血した血液をそのまま患者さんに輸血していたこと、そのため多くの輸血事故が発生していたことを知っているだろうか。

その後は、民間の血液銀行という施設で人が血液を売ってお金を得るようになり、短い間隔で血液を売り続けることによる健康問題とその血液を輸血された受血者の肝炎感染が社会問題となった。

これらを受けて、日本の政府は昭和39年、輸血用の血液は献血により確保することを決定した。その後、民間の血液銀行は撤退し、日本赤十字社が輸血用血液製剤の採血から供給までのすべてを行うようになり、今日に至る。

一方、WHOのデータによれば、世界では家族からの血液提供もしくは売血により、必要な血液の50%以上が賄われている国が、72カ国もある。WHOは、2020年までに自発的な無償献血100%達成を目標に掲げており、各国がこの目標達成に向けた取組を行っている。

## 3月3日は「耳の日」 耳を大切にしよう！！

### ～正しい耳そうじの仕方～

耳そうじのしすぎは、耳の中を傷つけたり、耳垢を増やす原因になります。耳の中の皮膚はとても薄く傷つきやすいので、強くこすらず、やさしくそうじするようにしましょう。

- お風呂あがりに、清潔なタオルで耳の入り口をふく
- 2週間に1度くらい、綿棒で耳の入り口と中を、そっとぬぐうようにそうじする  
(耳の穴から1cmくらいのところまで大丈夫)

### ～「ヘッドホン難聴」に注意！～

ヘッドホンを使って大音量で音楽を聴いたあと、耳鳴りがしたり、耳が聞こえづらくなったら「ヘッドホン難聴」かもしれません。おかしいと思ったら耳鼻科を受診しましょう。

- 大音量で聴かない(特に電車など周りの音が大きい時は、ボリュームを上げてしまいがちなので注意)
- 長時間聴くことはさける



3年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。これから始まる新しい生活に期待と不安でいっぱいだと思います。そんな皆さんに保健室から少しでもメッセージを贈りたいと思います。

それは、「自分自身を大切に！」です。これから新しい道に進んでいく皆さんには、きっと楽しいことも大変なことも待っていると思います。でも、どんな時も自分自身を見失わず、自分の心と体、両方を大切にしてください。1人で抱え込まず、苦しい時は周りの人にしっかり頼ってください。自分自身を大切にできる人は、周りの人のことも大切にできる人です。

皆さんのご活躍を心からお祈りしています。

保健室より♡

