



暖かな早春の日ざしを浴びて、春の草花が芽吹き始めました。つい、触りたくなるネコヤナギ、鮮やかな黄色のレンギョウ、ひなまつりを彩る桃の花…さまざまな色や形で目を楽しませてくれます。

卒業生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。これから、自分の人生を精一杯生きていくためには、今まで以上に健康管理が重要になってきます。健康は自分自身のものだから、それを守るのも自分だということを忘れないでくださいね。



健康観察表について

毎日、検温・風邪症状などのCHECKはできていますか？引き続き、朝・夕1日2回検温を行い、「健康観察表（3月分）」に記録しましょう。

- ❖発熱等の症状がある場合、まず身近なかかりつけ医に電話相談し、受診や検査の指示を受けるようにしましょう。
- ❖かかりつけ医がなく、相談できる医療機関もない場合は、「受診・相談センター」（電話0570-200-218【24時間体制】）に電話をすれば受診可能な「診療・検査協力医療機関」が案内されます。
- ❖「健康観察表」は、医療機関を受診する際、経過をみることができます。大切に保管してください。
*3月分は回収しません。

生徒保健委員会コーナー



今回は「登下校中の安全を守るために」について、1年生の保健委員さんに考えてもらいました。

みなさんはどのように通学していますか？
海軍や徒歩で通学する人も多くいると思いますが、今回は自転車について取り上げてみたいと思います。
2種類の自転車の特徴と注意点を比較してみました。

シティサイクル (20インチ)	ロードバイク
16kg ~ 20kg 重量	10kg ~ 12kg
直径66cm 径34mm タイヤ幅(約)	直径70cm 径28mm
15km/h 平均速度	20km/h

上記のいずれの特徴がある自転車であれば、ロードバイクで通学している城東生には次のように注意が必要です。

- ・急なブレーキやロードバイクの上で転んだ
- ・雨の中、滑ってしまったり

つまり、シティサイクルは比較的タイヤ幅が太く、速く走れるので、転倒事故が多いのが、これはロードバイクも同様です。

この事故を予防するには、安全運転を心がけ、時向に余裕をもたせて通学しましょう！！

【特に注意するところ】

マンホール



道路の段差



点字ブロック



グレーチング





🌸学校保健委員会を開催しました🌸

令和3年2月15日（月）に学校保健委員会を開催しました。

正しい応急処置の方法について学校医の城東外科内科の岡田博子先生から指導・助言をいただきました。

【傷の手当ての基本】



1 傷口の洗浄

傷に異物が残らないように水道水でしっかり洗う。

※水道水で傷口をていねいに洗うことで、傷の周りの細菌が洗い流され、水の冷たさで毛細血管が縮まり、出血が早く止まります。感染・化膿を防ぐには、傷口の「異物」を取り除去するのが重要！

2 止血

ガーゼをあて、直接圧迫する。ガーゼがない場合は、清潔なタオルやハンカチなどでも良い。

3 傷口の保護

傷口を清潔に保ち、乾燥を防ぐために、清潔な物をあてて保護する。絆創膏、包帯等は、傷の大きさや場所によって選ぶ。

【応急処置の基本は「RICE処置」】

アイシングには氷水を使います

いちばん効果的にケガをした部位を冷やせる温度は0℃前後。これは氷に水を加えてつくることが出来ます。

湿布は貼った後の皮膚温は30℃程度で、アイシングの効果は得られません。

アイシングは1回20分程度までにしましょう

20分経過したら、氷水を外し、皮膚の感覚がケガをしていない側と同じになるまで待ちます。この間が40分～60分程度。

まだ腫れや痛み、赤みがあれば、再度20分、氷水でアイシングを行う。



☆教室の空気検査結果☆

令和3年2月3日（水）、学校薬剤師の三谷先生にご協力いただき、教室の空気検査を実施しました。

検査時間	二酸化炭素結果 (ppm)	温度 (°C)	相対湿度 (%)	在室人員	備考
授業開始5分間	1,250	20.5	36	36	検査直前休憩時換気の状態：開放なし
授業終了前5分間	750	20.5	34	36	授業中換気の状態：欄間2カ所開放

基準値*二酸化炭素：1500ppm以下 *温度：17℃以上28℃以下 *湿度：30%以上、80%以下 (大気中の二酸化炭素濃度は400ppm)

検査開始時は二酸化炭素濃度が1,250ppmと高かったですが、廊下側の欄間を2カ所開放した状態で授業を行ったところ、授業終了時には二酸化炭素濃度が750ppmまで減少し、室温の低下もみられませんでした。

【学校薬剤師さんからの指導・助言】

文部科学省マニュアルにあるように、常時換気に努めてください。常時換気が難しい場合は、30分に1回以上、少なくとも休み時間ごとに窓を全開にしてください。

二酸化炭素濃度が高くなると、眠気や頭がぼーっとする等の不快感や集中力の低下がみられ、授業に支障が出る可能性があります。また、風邪やインフルエンザ等の空気感染を防ぐためにも、休み時間毎に換気を行い、新鮮な空気を取り込んで、スッキリした状態で授業に取り組みましょう！