



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31年2月13日（水）、6限目に107・108HR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31年2月13日（水） 6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）

107HR 生徒数 42名 授業開始 5分間 1000ppm 終了前 5分間 1200ppm（授業前の換気なし）

108HR 生徒数 42名 授業開始 5分間 400ppm 終了前 5分間 600ppm（授業中前の換気なし）

### 【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！

### 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。

予防接種は、ジフテリアや破傷風、麻疹などの感染症予防に有効だ。WHO（世界保健機関）によると、2016年には世界の予防接種率は約86%まで高まっており、推定で毎年200万～300万人の死亡を防いでいるとされる。

日本での予防接種は、無料の「定期接種」と自己負担の「任意接種」に分けられているが、他の先進国では早くから公費で受けられてきた予防接種が近年になってようやく定期接種となったものもあり、対策の遅れを指摘する声もある。

**\*遅れが目だつ日本の予防接種制度\***

感染症予防には予防接種が有効だが、その接種率を高めるためには、国などの公的機関が費用を負担することが重要だ。日本では2010年代に入ってようやく無料で受けられる「定期接種」のワクチンが増えてきたが、主要国では日本より10～30年ほど早くから国の基本ワクチンプログラムに組み込まれていたものが多い。2010年の段階で考えると、日本では、WHOが「すべての地域に向けて接種を推奨」しているワクチンのうち半分しか定期接種が実施されておらず、専門家の間では、日本の予防接種制度は先進国中最低レベルだといわれていた。

**3月3日は「耳の日」 耳のこと知っていますか??**

<p><b>音はどうやって聞こえるの?</b></p>  <p>音は空気がふるえて伝わるよ。耳の中には鼓膜という、空気のふるえを感じる膜があるんだよ。</p>	<p><b>耳が2つあるのはなぜ?</b></p>  <p>左右2つの耳で、音の届く早さがほんの少し違っているから、音がどの方向から聞こえるかわかるんだよ。</p>
<p><b>エレベーターや飛行機で、耳が変な感じになるのはなぜ?</b></p>  <p>耳は鼓膜の奥の方で、鼻とつながっているよ。耳の中の空気が鼻にぬけて、鼓膜の外側と内側の空気の圧力が同じになるようになってるんだね。</p> <p>急 に高いところへ行くと 山の上などの高いところでは、空気の圧力が弱くなるよ。鼓膜の外側の空気の圧力が急に変わるから変な感じがするんだ。</p> <p>つばを飲み込むと 耳の中と鼻の空気が通るから、また同じ圧力になってるんだね。</p>	



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だけ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♡

