



ようやく春が近づいてきました。と言っても、まだ季節の変わり目。朝晩は冷え込むので体調を崩さないように気をつけてくださいね♪

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、今まで以上に自分自身で健康管理をすることが大切になってきます。色々な事があると思いますが、健康管理をしっかりと！楽しく充実した人生を送ってくださいね☺



## ◎ 教室の空気検査結果 ◎

令和4年2月17日（木）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	100	14.1	29	40	積雪で始業開始が遅れ、登校5分後の検査
授業終了前5分間	100	12.8	33	40	35分授業

### 基準値

\*二酸化炭素：1500ppm以下（大気中の二酸化炭素濃度は400ppm）

\*温度：17°C以上28°C以下 \*湿度：30%以上80%以下

廊下側の欄間2カ所と出入り口の一部を開放した状態で授業を行ったところ、**二酸化炭素濃度に変化はありません**でした。このまま、**常時換気**に努めてください。外気温が低い日は、教室内も冷えるので保温性のあるインナーを着用したり、カイロや膝掛けを使用したりし、**防寒対策**を行ってください。また、湿度が低めなので、**こまめに水分補給**をするよう心がけてくださいね。

### 【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しましょう！



学校が休みの日も  
入力を忘れずに！

## 健康観察について

毎朝7時に配信されるClassi「健康観察アンケート」で、昨晚と今朝の検温・風邪症状のチェックをして報告してください。可能であれば、検温アプリ等を活用して、自分でも記録に残すようにしてくださいね！（Classiの不具合等で報告できない場合は、各自で記録用紙を取りに保健室へ来てください。）

- ❀ 発熱等の症状がある場合は、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・検査医療機関」が案内されます。
- ❀ 健康観察の記録は、医療機関を受診する際に経過をみることができるので、大切に保存しておきましょう。

**少しでも体調に不安を感じる日は、無理をせず、自宅でゆっくり休養してくださいね☆**

# 学校保健委員会を開催しました

令和3年2月14日（月）に学校保健委員会を開催しました。

「新型コロナ禍における健康課題」について学校医の城東整形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。



## ① オンライン学習・会議による“視力低下・ドライアイ”

暖房の風が目に直撃することによりドライアイになり、視力低下にもつながります。暖房の風が直接当たらないように、画面は「目線と水平」よりも、「斜め下から」の方が良いです。加湿器を使用するなど、湿度を上げるのも◎



## ② 閉じこもりがちにより“メンタルヘルスの管理が必要”

\*睡眠不足・ストレス・栄養の悪い食事の改善が必要です。

\*交感神経と副交感神経のバランスが悪くなり → 自律神経が乱れる → 起立性調節障害が生じることもあります。

(1) 起立性調節障害・・・立ちくらみ や 朝起きにくい、朝気分が悪い といった症状

→ 「規則正しい食生活」が必要

- a) 主食-主菜・副菜をそろえて食べる ★ビタミンD不足に注意
- b) 朝食を食べる
- c) 野菜を食べる（野菜は1日350g摂る）
- d) 脂質・砂糖・塩の摂りすぎに注意

### ※朝日を浴びよう※

ビタミンDは、日光を浴びることにより皮膚で合成されます

(2) 心のケア・・・相談相手（家族・友人・医師）を探すことが大切☆話を聞く側は，“傾聴の姿勢”が大切です。

コロナ禍において、不安や悩み、ストレスを溜め込みがち…。自分でも気がつかないうちに心は疲れていきます。心のケアを大切にしてくださいね。

(3) 短時間でもいい運動・休憩を取り入れる・・・1時間 座り続けな！

\*スポーツ庁のHPに「With コロナ時代に運動不足による健康二次被害を予防するために」というリーフレットがあります！参考してみてください。

## 感染をしっかり予防しながら、体を動かそう！

日常生活を営む上での基本的な生活様式

- まめに手洗い・手指消毒
  - 咳エチケットの徹底
  - こまめに換気
  - 3密の回避
  - 適切な生活習慣
  - 毎朝の体温測定・健康チェック
- 発熱や風邪症状のある場合は無理せず

### Step1.

日常生活で動くことを意識



こまめに立ち上がる、家事を積極的にする、階段を上り下りする等。

### Step2.

ストレッチや軽い体操



ヨガや筋トレ等の動画を見ながら行うと Good！

### Step3.

ウォーキング・ジョギングなど



スポーツクラブなどで汗をかくのも Good！

WHO は、**成人は週に150分以上の中強度の身体活動※を行うことを推奨**しています。

※ウォーキングやゴルフなど、軽く息が弾む程度のもの。

また、**30分に1回立ち上がり動くと、座り過ぎによる健康リスクを軽減**すると言われてます。

**（例）休み時間毎にお手洗いに行く等 無理せず、少しずつ体を動かす機会を増やしていきましょう。**



お子さんを持つご家族向け



テレワークで座位時間が増えた方向け