

# 保健だより

令和3年 8月  
いわき総合高校 保健室

夏季休暇が終わり、学校生活が始まりましたね！心身の健康管理をしっかり行い、充実した学校生活を過ごせるようにしましょう。また、コロナウイルスが各地で猛威を振るっています。「自分は感染しない」「感染しても大丈夫」などと考えず、自分のため、家族のため、友達のために感染対策をしっかり行いましょう。改めて、手洗い・うがい・消毒・換気など、コロナ対策を行いましょ。

## 環境衛生検査の結果

7月6日(火)に環境衛生検査を行いました。今回の結果では、湿度の基準値(30%以上 80%未満)を超えた教室が2つ、二酸化炭素の基準値(1500ppm以下)を超えた教室が1つという結果でした。

○湿度が高いと…体内の水分が汗や尿として外に排泄できずに、体内に溜まってしまいます。そうすると、食欲不振、倦怠感、むくみ、下痢、頭痛、不安感、めまい、不眠などの症状が現れやすくなります。

○二酸化炭素濃度が高いと…少量であれば人体に影響は見られないですが、濃度が高くなると、倦怠感、頭痛、耳鳴りなどの症状が現れやすくなります。

場所	時間	室温(°C)	湿度(%)	在室人数	CO2(ppm)	換気状況 ※全教室エアコン稼働		
						窓	扇風機	廊下
3階A教室	13:40~ 14:20	26.7	86	37	860	開	開	廊下
						開	開	
2階B教室		25.4	84	22	500	開		
						開		
2階C教室		25.7	66	17	100		扇風機	開
1階D教室	26.1	63	14	1200			開	
1階E教室	24.8	71	15	1600		扇風機	開	

### 【換気について】

・中庭側の窓を開放していること、複数の窓を開放していることは、換気効果が高いと考えられるため、閉め切らないこと。

・扇風機を併用する場合は、人に向けるよりも、外からの風を取り込む方向に設置し、上向きかつ首振りで使用することで換気効果が期待できると考えられる。



### 【湿度について】

・雨天時はさらに湿度は上昇すると考えられるため、湿度が高い時に現れやすい症状を把握し、自己の体調管理が必要になる。

上記のことを踏まえて、換気の徹底と扇風機の上手な活用をして、より良い教室環境を作りましょう。  
また、コロナ対策においても密閉を防ぐために、換気をすることは重要な対策になります。

## 寒暖差で自律神経の乱れ・暑さによる食欲不振や睡眠不足も・・・

まだまだ残暑が厳しい季節。この時期は体調を崩しやすく注意が必要です。夏は暑い屋外と冷房の効いた室内を行き来し、寒暖の差が激しくなります。9月に入ると朝夕は涼しく日中は暑いという日も増えてきます。寒暖の差が大きいと自律神経の乱れを引き起こし、体調を崩しやすくなります。また暑さによる食欲の低下や寝苦しさは睡眠の質を落とし、疲れを抜けにくくさせます。このような夏の疲れが、8月後半から9月にかけて食欲不振や疲労感・だるさなどの体調不良を引き起こしてしまいます。

### !!! 予防のための5つのポイント!!!

- ① **軽い運動**・・・ストレッチや散歩など軽い運動でよいので、身体を動かすようにしましょう。身体を動かすことで睡眠の質を上げたり、血行を良くして胃腸のはたらきを改善させたりする効果が期待できます。
- ② **バランスの良い食事**・・・1日3食バランスのよい食事を意識しましょう。特に老廃物を排出して疲労回復効果のある豚肉や大豆など、ビタミンB1を含む食べ物を摂るようにしましょう。
- ③ **温かい食事**・・・温かい飲み物やしょうがなど、身体の内側から温まる食品を摂るようにしましょう。
- ④ **ぬるめの湯で入浴**・・・冷房などで冷えた身体を温め、自律神経のバランスを整えましょう。また入浴は眠気を誘うことができるので、質のよい睡眠にすることも期待できます。
- ⑤ **冷え対策**・・・冷房や夜間など身体が冷えてしまう場面は多々あります。暑い日でもいざという時に身体を温められるよう、何か羽織れる物を用意しておきましょう。

日々の生活に一工夫をして、今年の長引く残暑を元気に乗り切りましょう。 「暮らしの健康教室」より

## 保健室からのお知らせ

### ◎毎朝の体温測定について

家庭での毎朝の体温測定をよろしく願います。登校前に、体温測定や体調の管理(発熱・咳・倦怠感等の風邪症状はないか)をしてください。体調が悪い時は無理をせずに、しっかりと休むことも大切なことです。

また、症状が悪化する前に病院を受診することも大切です。毎日継続して健康観察をすることで、小さな体調の変化にも気づくことができます。

### ◎受診勧告書について

夏季休業前に、検診結果を踏まえて、医師の治療や診察が必要な人に受診勧告書を配付しました。夏季休業中に受診した人は受診勧告書を、担任の先生または、保健室に提出してください。まだ受診していない人は症状が悪化している可能性があります。なるべく早く受診し、必ず提出してください。

※受診勧告書をなくしてしまった人は、保健室まで来てください。

### ◎災害共済給付金について

夏季休業中の部活動や学校での活動でケガをして病院にかかった人はいませんか？  
夏季休業中でも学校の活動でケガをした場合、スポーツ振興センターの災害共済給付制度の対象になります。保健室で災害共済給付金の説明と書類を配付するので、心当たりのある人は来室してください。

また、ケガをしたけど給付の対象になるかわからない人も、一度保健室に相談しに来てください。

### ◎カウンセリングについて

本校には毎週金曜日の3校時～放課後にカウンセラーの先生が来校されています。勉強や進路、友人関係、家族関係などの悩みや不安がある人、相談したい人、少しお話ししたい人や、聞いてほしいことがある人など、気軽に利用してみてください。なお、事前に予約が必要になりますので、希望の時間がある人は早めの予約をおすすめします。

～予約可能日～ 9月3日・17日・24日 10月1日・8日(水) 3校時～昼休み・22日・29日

