

ほけんだより 1月

★1月の保健目標★

手洗い・換気を徹底しよう

令和3年1月28日 川口市立東中学校 保健室

学校では、みなさんの健康の保持増進や学習能率の向上を図るために『環境衛生検査』を行っています。検査項目は「照度・照明」「騒音」「黒板」「飲料水」「トイレ」「給食」「プール」などで、日常的や定期的に行うもの、専門業者が実施するものがあります。

項目の一つに【教室の空気】があります。これは年2回学校薬剤師の先生に検査してもらっていて、教室の換気状況や空気中の二酸化炭素濃度などを検査します。

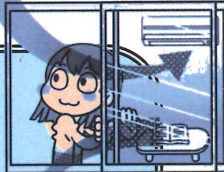
学校環境衛生検査基準 『教室の空気』
二酸化炭素濃度 **1500ppm (0.15%)** 以下 が望ましい

参考：身体への影響

- 30000ppm以上…頭痛や耳鳴り
- 50000ppm以上…呼吸困難
- 100000ppm以上…意識不明
- 300000ppm以上…数時間で死亡

参考：大気中の二酸化炭素濃度

- 産業革命以前の世界…約280ppm
- 2019年の世界平均…約410ppm
- 1月27日騎西観測所…435ppm



【ここ数年の東中学校教室の空気検査結果(抜粋)】(新型コロナウイルス感染症対策で換気を強化する前)

	授業開始からの二酸化炭素濃度			窓を開けた換気	
	5分後	20分後	40分後	廊下側	窓側
①秋 第1理科室	500ppm	500ppm	500ppm	×	○
②春 3年生教室	600ppm	600ppm	600ppm	○	○
③冬 2年生教室	2600ppm	2000ppm	1200ppm	途中から○	途中から○
④冬 1年生教室	1800ppm	2300ppm	2900ppm	○	×

①は授業の関係で廊下側のドアは閉まっていたが、その代わり外に面した窓がほぼ全開に開けられていて、換気扇もフル稼働していました。

②は4か所の窓やドアが開けられて対角線上に空気の入れ替えができていました。

③は、休み時間も教室を閉め切っていたため授業開始時から基準を超えた数値でした。薬剤師の先生の指示で廊下側のドア1か所を開けましたが基準内まで下ならず、校庭側の窓も開けました。このとき3階の廊下の窓はほとんど閉まっていた。

④も、休み時間の換気があまり行われず、唯一開いていたのは廊下の上の窓(10cm)だけでした。そのため、授業が始まり教室内の空気の流れが止まると二酸化炭素濃度が急上昇。

このように、効果的に換気をするには、対角線上に窓やドアを開けることが大事です。④は1か所だけだったので効果がありませんでしたが、10cmでも対角線上にもう1か所開ければ効果があると言われています。

アメリカの研究では、室内の二酸化炭素濃度が2500ppmを超えると、「集中力」や「意思決定」が著しく低下する可能性があるという結果になったそうです。

換気は、新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症予防に効果があるのはもちろんですが、学習効率を低下させない効果もあります。学校でも家でもしっかり換気しましょう！

ものあひび、原因はあれ!?



「昨日ちゃんと寝たのに、あくびがよく出るなあ…」という人。睡眠時間は「しっかり」とったつもりでも、「ぐっすり」眠れていないのかもしれない。睡眠の質が下がると、気づかぬうちに睡眠不足になることも。

睡眠の質が低下する原因

- 生活習慣 寝る直前までスマホなどのブルーライトを浴びている
- 寝室環境 部屋の温度や音、明るさが睡眠に適していない
- ストレス 悩んでいることや気になることがある



睡眠の質が下がると、生活習慣病やうつ病などのリスクが上がると言われています。思い当たることのある人は要注意。本当にちゃんと眠れていますか？

朝ごはん

パワーを満タンに!

朝起きたときは胃の中が空っぽ。自動車だとすると、ガソリンがゼロの状態です。給食や唇ごはんまでの午前中のパワーを満タンにするために、朝ごはんを食べましょう。朝ごはんを食べると、こんなにいいことがあります。

- ・脳のはたらきをよくします。
- ・寝ている間に下がっていた体温が上がります。
- ・胃腸がしげきをうけて、排便をうながします。



冬でも起こる! 「脱水」

「脱水」とは、排出量増加や摂取量不足によって体内の水分が減少した状態をさします。私たちの体の水分量のうち4~5%が失われると、めまいや疲労感などの「脱水症状」が現れます。脱水は夏に起こると考えがちですが、冬でも起こるのです。冬は空気の乾燥や暖房の使用で体の水分量が少なくなりやすいことに加え、寒さで積極的に水分を補給しづらい状況があります。『冬でも適度な水分補給』、忘れないでくださいね。

