



朝夕の冷え込みが一段と厳しくなってきました。早いもので2019年も残りわずかとなりました。今年はどうな1年でしたか？この1年を振り返りながら新年の準備をし、2020年によいスタートがきれることを願っています。

そして、もうすぐ冬休みになります。規則正しい生活を心掛けて、健康に過ごしましょう。

◆換気について◆

12月12日（木）に学校薬剤師の小玉先生に来校していただき、校内の環境衛生検査を行いました。ストーブを使用して、換気をしないと教室の空気がどのくらい汚れるかを調べるために、教室の二酸化炭素濃度を測定していただきました。全クラスの測定はできませんでしたが、各階1クラスずつ測定したところ、各教室は基準値の1500ppm以下を全て上回っていました。なかでも、最高で4000ppmあったクラスがありました。

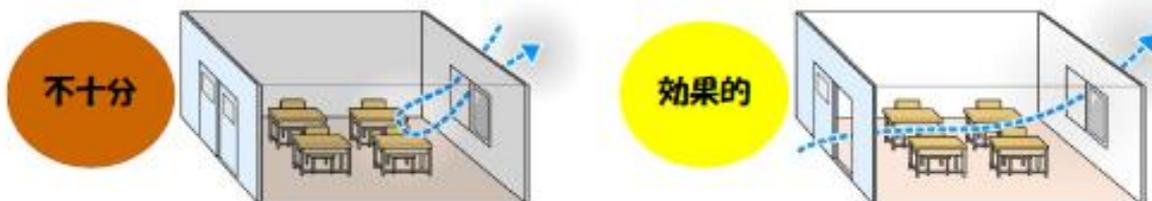
二酸化炭素濃度が、高いということは・・・

「教室の空気が汚れている」「酸素濃度が減少している」ということです。そして、眠気、肩こり、頭痛なども起こりやすくなります。

特に、気温が低く乾燥した冬場は、インフルエンザなどのウイルスが繁殖しやすくなります。

★効果的な換気方法★

左の図のように一方側の窓だけ開けても十分な換気を行うことはできません。右の図のように反対側のドアも開けることで部屋の空気がうまく循環し、効率の良い換気を行うことができます。授業開始時には、綺麗であった空気も時間とともに汚れていきます。そのためには、しっかり換気を行い、外の新鮮な空気を入れることが大切になります。一時的に教室が少し寒くなりますが、すぐに元の室温に戻るので、これからは空気の流れを意識して効果的な換気をしましょう。



- 授業中の眠気防止、インフルエンザ予防のためにも、教室内の換気をしましょう。
- 休み時間毎に、廊下側の出入り口と両側の窓を開け、新鮮な空気の通り道を作りましょう。

◆冬休みの過ごし方について◆

☆ 規則正しい生活をしよう！

長期休暇になると、ついつい夜更かしをしてしまいますが、夜更かしをすると体内時計が狂い、抵抗力が下がって体調を崩す原因となります。朝食を食べて、適度に体を動かすことを心がけましょう。新学期が始まってすぐに体調を崩すことのないように、自己管理をしっかりしましょう。



☆ いろいろ誘惑に負けないで！

クリスマスにお正月。冬休み中に家族や親戚、友だち同士で集まって、楽しく過ごす機会が多くなることでしょ。

そんな時は気が緩みがちです。しっかりと善悪を考えて誘惑を断ち切りましょう。



◆感染症について◆



かぜ・インフルエンザなどの感染症には

- ◆発生源をなくす
 - ・かかった人を休ませる
 - ・環境を清潔にたもつ
- ◆感染経路を遮断する
 - ・手洗い・うがいをする
 - ・おう吐物、排泄物を適切に処理する
- ◆体の抵抗力を高める
 - ・運動・栄養・休養（睡眠）が大事



感染症にかかってしまったときは

- ◆できるだけ早く治療する
 - ・安静にして休む
 - ・医者に行く
- ◆まわりに感染を広げない
 - ・治るまで休む
 - ・マスクをする



◆冬休み中に受診をしましょう◆

健康診断の結果で受診を勧められた人は通知をし、受診を呼びかけてきましたが、まだ受診してない人が多いです。この冬休みを利用して受診をし、治療結果を保健室まで提出してください。通知書をなくした人は保健室まで連絡してください。



虫歯の治療やメガネ・コンタクトの調整がまだの人は、冬休みを利用して受診しましょう。

治療から予防へ... 定期的に歯科医院へ通おう！



保護者の皆様へ

お子様の学校の管理下（授業中、登下校中、部活動中など）の災害による疾病や怪我などは、スポーツ振興センターの災害共済給付を受けることができます。

申請から給付には1ヶ月ほど時間がかかります。書類の提出がまだの人は早めに申請をお願いします。特に3年生は、年度内に給付を行うためには、1月中に書類をご提出いただく必要があります。

申請用紙等の書類の問い合わせ：保健室（TEL0852-27-3700）