

立春（4日）の前日を、「節分」といいます。節分には文字通り、「季節を分ける」という意味があります。この季節の変わり目には、邪気（病気や災いなどをもたらす悪いオニ）が入りやすいと考えられていて、それを払うため、節分には豆まきがおこなわれます。また、節分にいつのまにか定着した恵方巻。福を巻き込む「巻き寿司」、福を切らない「包丁を入れない」という縁起担ぎだそうです。節分、立春も過ぎ春の足音が聞こえてくるような季節です。が、まだまだ寒い日が続いています。気温の変化に対応し、手洗い・うがいの励行や生活リズムを安定させるなどの健康管理に努めましょう。

空気検査を実施しました

1月20日（火）に学校薬剤師の佐野先生に、教室内の二酸化炭素濃度を測定していただきました。検査結果は下記の表のとおりでした。

場所	測定時刻	測定値 (ppm)	室温 (°C)	暖房	換気の状態
教室 A 東校舎2階	10:35	1000	20.3	入	授業開始時 窓締切 換気扇 入
	11:00	1100	21.6	入	授業開始25分後 窓締切 換気扇 入
在室人数 36名	11:25	1100	22.1	入	授業開始50分後 窓締切 換気扇 入

※ 教室内の二酸化炭素濃度の基準：1500ppm以下であることが望ましい。

休み時間に換気をしているため、授業開始時の数値は基準値以下であり、良好でした。授業開始後の25分後、50分後の測定結果も、1100ppmと基準値内であり良好な状況でした。

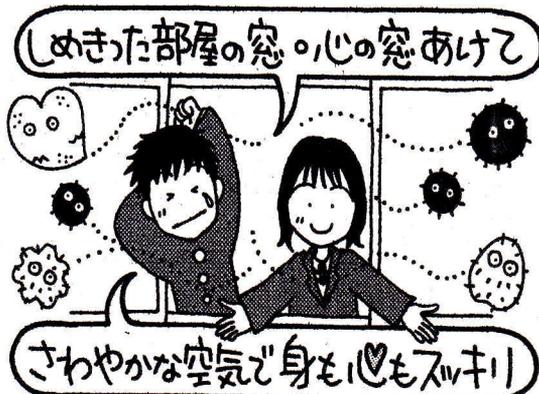
窓を閉めて暖房を入れている状況ですが、換気扇が入っていたため教室内の空気の汚染はありませんでした。

もし、換気扇を入れていなければ、二酸化炭素濃度は基準値を超えることが予想されます。昨年は、換気扇が後方だけ起動していた場合で25分後、50分後とも二酸化炭素濃度1600ppmでした。一昨年度は換気扇が起動されていませんでした。すると二酸化炭素濃度が2200ppmまで上昇していました。このことから、換気扇をしっかり起動させることが重要だとわかります。

教室内の空気が汚れていると学習能率が下がります。また、健康にも悪影響をもたらす恐れがあります。

良い環境で学習するために、以下の2点を守ってください。

- ① 休み時間には、必ず換気をしましょう。
(教室の対角線上の両サイドのドアと窓を開け空気の流れを作ること。)
- ② 暖房を入れるときは、必ず換気扇も入れましょう。



寒～い季節の健康トラブル対策

しもやけ

なぜ起こる？

- 寒さで血行が悪くなって炎症を起こします。



起こりやすいのは？

- 手足など血管の細いところや、耳たぶ・鼻先など、冷たい空気にさらされる部分。
- 1日の気温差の大きな時期。



対策は？

- お風呂で温めながら、やさしくマッサージ。
- 症状がひどいときは、皮膚科へ。



くちびるの荒れ

なぜ起こる？

- くちびるは、水分を保つ角質層が薄く、表皮をおおう皮脂膜がないため、乾燥しやすいのです。



起こりやすいのは？

- 空気が乾燥しているとき。
- 水分不足のとき。
- 体調が悪いとき。



対策は？

- リップクリームは表面を保護し、水分の蒸発を防ぐ効果があります。

手足が冷たい

なぜ起こる？

- 寒いときは、体温が下がるのを防ごうとして、体の中心部に熱を集めるので、体の端に近い手足は血流が悪くなり、冷たくなります。



起こりやすいのは？

- 体が寒さを感じたとき。
- 下着や靴で体を締めつけているとき。



対策は？

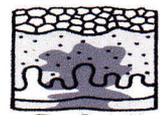
- ぬるめのお風呂にゆっくりつかって、全身を温めましょう。



低温やけど

なぜ起こる？

- 熱さを感じない程度のものに長時間触れて、皮膚の奥まで傷ついた状態です。



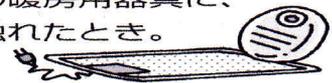
起こりやすいのは？

- カイロ、湯たんぽ、ホットカーペットなどの暖房用器具に、直接、長時間触れたとき。



対策は？

- カイロや湯たんぽは、皮膚に直接触れないように。寝るときは感覚が鈍るので、特に注意が必要です。



花粉症の季節になりました。対策を万全にして乗り越えよう！

飛んでいます... **スギ花粉** ... とにかく花粉を避けること!

花粉症対策の基本は

マスクをつける
マスクの中のガーゼをしめらせておくて効果大!

リリル素材のコートを着る
服に花粉がつくのを防げます

室内に入るときに頭や洋服についた花粉を払い落とそう

帽子をかぶる
髪の毛に花粉がつかないように

メガネをかける
顔とのあきまがせまいものが良い。専用のものも売ってますよ!

周囲の人達の協力も必要です

こまめにうがい・手洗い
洗顔・洗眼

とにかく花粉を洗い流そう

かぜをひかないように注意しよう

症状が悪化します

かぜだから花粉症だからわかんない! もうぐちゃぐちゃ...

薬を服用する際は、決められた用法・用量を守って服用するようにしましょう!

【健康診断の事後措置から】

今年度も歯科検診・視力検査の受診勧告者の提出率は、100%となりました。昨年度は1月末までかかりましたが、本年度は12月で完了しました。今後も自分自身の健康管理をしっかりしていきましょう。

参考引用文献；月刊誌「健」日本学校保健研修社、月刊誌「健康教室」「コマギ先生のほけんだより」東山書房

