

ほけんだより 12月号



新型コロナウイルスの流行は落ち着きを見せていますが、現在は新たな変異ウイルス「オミクロン株」の流行が世界的に心配されています。また、冬期は例年インフルエンザ感染症の流行期でもあります。引き続き、感染症の予防に努めましょう。

12月1日は世界エイズデーでした ～最新の情勢と正しい情報を知ろう～



ユニセフが発表した報告書によると、2020年は、全世界で少なくとも30万人の子どもが新たにHIVに感染しました。また、5分に1人の割合で、12万人の子どもがエイズに関連する要因で死亡しています。報告書では、新型コロナウイルス感染症のパンデミックの長期化により、長年にわたってHIVの流行の原因となっている不平等が深刻化しており、厳しい状況にある子どもや若者、妊娠中の女性や授乳中の母親が、命を守るHIV予防・治療サービスを受けられないリスクが高まっていると警鐘を鳴らしています。



世界でも日本でも、エイズ、HIV、またその患者・感染者に対する偏見や誤解がまだ消えていません。医療体制や治療方法は日々進歩しています。保健の授業でも学習しましたが、正しい情報を身につけて、世界の情勢にも興味を持ち、自分の行動や将来につなげていけたらいいですね。

高校生活の相棒 シャープペンシルを見つけよう！

3年生の受験シーズンやテスト明けのこの時期は「指にペンだこができて痛い」「勉強を続けていると肩がこる」などの困り事をよく耳にします。保健室前掲示スペースに先生方おすすめのシャープペンをいくつか準備しました。試し書きをして自分に合った一品を見つけてください。



また、勉強の合間のリフレッシュや正しい姿勢なども掲示してあります。お試しを。

効果的な換気とは？ 感染症と授業中の眠気を予防するために！



「換気の悪い密閉空間」の改善を目的に、施設の換気状態の測定のため二酸化炭素濃度チェッカーが飲食店や公共交通機関などで利用されています。

二酸化炭素濃度が高くなる＝換気が不十分 ということです。二酸化炭素濃度が 1000ppm 以下は換気状態が良好、1500ppm を超えた状態が続くと不快を感じて眠気を感じる、授業に集中できない、呼吸が滞留して感染症が流行しやすい状態とされます。(通常空気中の二酸化炭素濃度 400ppm=0.04%、1500ppm=0.15%)

複数の教室で二酸化炭素濃度チェッカーを使用し、授業中(65 分間)の二酸化炭素濃度を測定しました。

教室	暖房	人数	天気	換気の状態	授業中の濃度	授業の様子と 授業担当教員の感想
3階	なし	40	晴	カーテン 閉 ドア・窓 全て開放	常に正常値	ペアワークが始まるとやはり濃度が上がった。だが換気をしていたので正常値のままだった。
1階	なし	40	晴	授業開始時は締め切った状態 授業中に全てのドア・窓を開けて換気する	 ↓ 警戒値 ↓ 正常値	ペアワークをたくさんしたが、換気を意識的にしたのでそれほど数値は上がらなかった。外と廊下側の窓を開放すると効率よく換気された。
1階	あり	40	晴	ドア・窓 5センチずつ開けた状態	正常値 場所によって過密状態値	開放しているドアと窓の間(教室の前後)は正常値だが、教室の中央は過密状態値になってしまう。

結果から、「暖房を使用する」「生徒や教員の発話回数が増える」と二酸化炭素濃度が高まることが分かり、また、「暖房使用時は同じ教室内でも場所によって濃度に違い」があることが分かりました。換気をすると寒さを感じる人も多いと思うので、膝掛けや上着・下着で積極的に温度調節をしてください。3年教室は燃焼型の暖房器具を使用しているため、二酸化炭素が発生しやすい傾向にあります。より換気を心がけてください。

引き続き新型コロナウイルス感染予防をおねがいします。

- ①毎朝の検温と記録を忘れずに！
- ②バランスのとれた食事、十分な睡眠を続けましょう。
- ③外出後や食事前の手洗い・手指消毒、自宅でも換気を徹底しましょう。
- ④食事中や運動中は、密を避け大声は出さないこと。
- ⑤発熱など症状がある場合は外出せず、必ず自宅で休養してください。
- ⑥生徒が濃厚接触者となった場合や家族・本人がPCR検査を受ける場合は学校へ連絡をしてください。