

宇南高☆保健だより

2学期が始まりました。新型コロナウイルス感染症は更に猛威をふるい、この栃木県でも、8/20より緊急事態宣言が発令されました。1時間遅れの一日のスタートではありますが、夏休み明け、元気に登校する皆さんを見ることができ、安心しています。

デルタ株他、感染力が強いとされる変異株も東京を中心にみられており、予断を許さない状況が続いています。

学校生活の中で、マスクをはずす場面(食事のとき、それから気持ちが緩んでいるとき)は特に注意が必要です。部活後、自転車置き場などでマスクを外していつまでも話していることのないよう、常にコロナを念頭においた生活を、よろしくをお願いします。

夏休み中に受診した結果の提出をお願いします

各健康診断で要精密検査の通知があった生徒で、夏休み中に病院を受診した結果の提出をお願いします。

まだ受診が済んでいない生徒は、早めの受診・治療をお願いします。



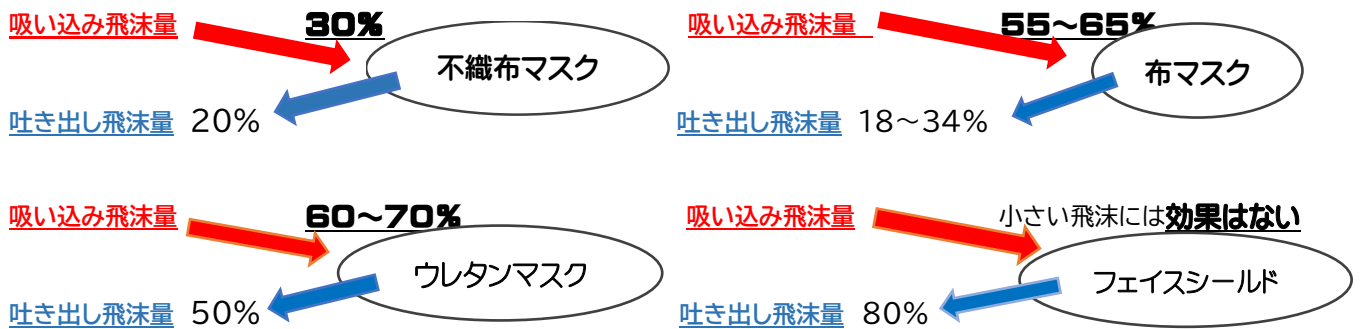
学校感染症に罹患した場合、当校申出書の提出をお願いします

- ・医師から受けた指導内容を保護者の方が転記をし、再登校の際、担任までご提出ください。
- ・様式は学校 HP 保健室のページにあります。
- ・保健室にも準備していますので担任までお申し出ください。

マスクやフェイスシールドの効果の違い



素材によって効果は異なる

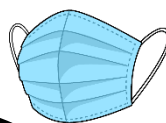


不織布マスクのメリット

- フィルター性能が高い
- 一枚あたりの価格が安い
- 吸い込み飛沫量は他のマスクを比べて高い

不織布マスクのデメリット

- △通気性・保湿性に劣る
- △汗を吸収しない

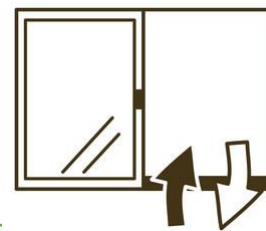


各々の体調に合わせて
素材の選び方・着用の仕方を
工夫しましょう！

こんな記事も・・・
化学繊維で緻密に織り込まれた最近のマスクは、優れた防御機能を持つ反面片頭痛や閉塞性気道疾患などを悪化させる場合もある



換気は大切です!



夏はエアコンの冷気を逃したくない...冬は寒いから...
しかし、換気は大切です。休み時間はきちんとカーテン・窓を開けましょう。

締め切った教室で40人が過ごしていると、目には見えなくても空気はどんどん汚れていきます。指標の一つとなるのが皆さんが吐いた息に含まれる二酸化炭素です。
下の表は、7月に宇南の各学年の教室で実施した環境衛生検査の結果です。

日時:7月7日 13:40	二酸化炭素濃度
A 教室(窓開・カーテン閉)	2050
B 教室(窓開・カーテン閉)	2250
C 教室(窓開・カーテン開)	1240
視聴覚室(窓開・カーテン開)	1270
基準値	1500ppm 以下
外気	400

普通教室は、40人が教室に居るため
換気をしないと基準値をはるかに超えてしまいます。

CO2濃度は1000ppmを超えると不快感を感じる人が、2000ppmで作業能力が落ち眠くなるなど体調変化が、3000ppmでは頭痛や肩こりなどの症状が出てきます。



ですから、授業中寝てしまうのは、二酸化炭素のせいなのです!
眠くなったら、窓を開けましょう!!



各教室のCO2モニターを有効に活用してください!

保健委員が新型コロナウイルスについて調べましたコーナー



~今回のお題~ 換気



Q:効果的に換気をするには?

こんにちは、保健委員です。
効果的な換気の方法を言周べました。

- ・開ける窓は1か所より2か所です
2方向の窓を開ける!
- ・部屋の対角線系で通風するようにする!
- ・横にスライドする窓は、窓を真ん中に寄せ両側を開けて2か所から空気を取り込むようにする!
- ・サーキュレーターを使う!

☆系吉言命
窓を開けよう!!

担当2-1 保健委員男子-好

Q:冷暖房時の換気の工夫

夏でも冬でも人体の表面温度は室温より高いので、人の周りにできた上昇気流によってウイルスも上昇します。よって換気をするときは上の窓を開けるようにしています。

窓を開けるときは対角線上に窓を開け、風通しを良くする。

担当1-1 保健委員男子