

# 保健室だより

No.11 R7.2

宮城第一高等学校 保健室

2月3日の立春を過ぎましたが、厳しい寒さが続いています。積雪の多い日には、登校中のケガでの来室も増えていますので、晴れた日でも道路の凍結には充分気をつけてください。

インフルエンザA型や新型コロナの罹患者は県内も宮一でもだいぶ減っています。今後も体調管理をしっかり行い、年度末にかけてやり残したことを片付け、スッキリした気分でも春休みを迎えたいですね。

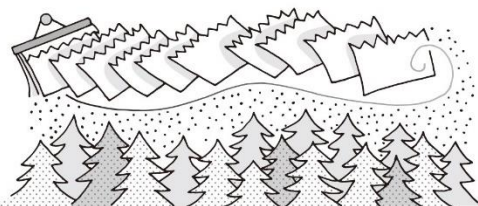
日本気象協会によると、今年の春の花粉飛散量は、前年に比べてほとんどの地域で多くなる見込みです。宮城県も多い予報が出ています。すでに眼の痒みや鼻水・鼻づまり等の症状のある人もいるかもしれません。本格的な飛散に備えて対策を行いましょう。

## #花粉症注意報？ 危険なのはいつ？



### #この時期に注意

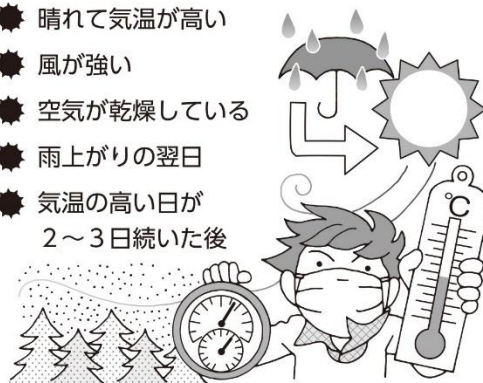
スギ花粉は飛散開始から1週間後～10日後くらいから量が増え始めます。その後4週間ほどが花粉がたくさん飛散する期間です。



### #こんな日に注意

こんな天気の日には花粉がよく飛びます。

- 晴れて気温が高い
- 風が強い
- 空気が乾燥している
- 雨上がりの翌日
- 気温の高い日が2～3日続いた後



### #この時間帯に注意

朝に飛び始めた花粉が都市部に届くお昼前後と、上空に舞い上がった花粉が地上に落下してくる日没後が特に多くなります。



こんなときは花粉症対策の基本を徹底！

- 必要以上の外出は控える
- 花粉が付きにくい服装を
- 室内に入る前に花粉を落とす





## 教室の空気検査を行いました

令和7年1月31日に、薬剤師の岩崎奈緒子先生に来校いただき、教室内の空気検査を行いました。コンピューター室のホルムアルデヒド、普通教室の二酸化炭素を測定し、ホルムアルデヒドは検出されず、二酸化炭素は1,000ppmと基準値内でした。

保健委員会の活動で、各クラスの二酸化炭素濃度(CO<sub>2</sub>)を測定しました。授業開始後40分のCO<sub>2</sub>を測定し、休み時間に換気、授業開始すぐのCO<sub>2</sub>を測定して換気の効果を確認しました。結果は、ほとんどのクラスで換気後の数値が下がっており、最大700ppm低下したクラスもありました。



CO<sub>2</sub>の数値が低下したということは、教室内の空気が交換されたということで、空気中のウイルスや細菌なども減少していると考えられます。インフルエンザや新型コロナ等の感染症だけでなく、頭痛や眠気、倦怠感などの対策としても有効です。今後も休み時間の換気はぜひ続けてください。



## 「友だちとのコミュニケーション、言葉にしなきゃ、上手に心の距離を取るには？」

相手とよい人間関係を築きたいと願う反面、深く関わることで傷つく不安も抱えてしまう…。思春期の皆さんが少なからず抱える悩みではないでしょうか。



伝わらないよ。

“適切な距離感”をお互いに保つことが  
より良い人間関係につながる

相手の立場や  
気持ちを考える

思い込みに  
囚われない

自分の考え方の  
クセを知る

自分の価値観？  
相手の価値観？

自分の気持ちも相手の考えも、一方通行にならないように。「気持ちを察してほしい」とは思うけれど、全てを相手任せにするのではなく、声に出して相手の顔を見ながら話してみるのが一番シンプルで分かりやすい方法だと思います。気持ちを伝えるときのコツは、“Iメッセージ”です。