

保健室だより

No.11 R5.2

宮城第一高等学校 保健室

2月3日の節分,4日の立春を過ぎると,暖かい春に向けて歩み出す時期です。寒い日が続くと,気分も落ち込んでしまいがちですが,今は春に芽吹く力を蓄える時期と考え,些細なことでも大切に積み重ねていきましょう。

教室内の「空気の質」は?

1月23日(月)~2月3日(金),各クラスの保健委員が授業中の空気検査を行いました。

検査方法:検知管法

検査手順(2校時分続く授業の時間を設定する)

- ① 1時間目の授業開始40分で一回測定
- ② 休み時間中に換気(窓と廊下側の戸を開ける)
- ③ 2時間目の授業開始5分で一回測定



※学校環境衛生基準では,1,500ppm以下であることが望ましいとされている。

学年 クラス	1年		2年	
	1時間目	2時間目	1時間目	2時間目
1	1,200	800	1,400	500
2	1,900	1,000	1,000	300
3	1,100	1,000	1,300	1,000
4	1,400	1,000	2,000	700
5	2,000	800	1,200	1,100
6	1,200	1,000	500	100
7	1,600	1,000	1,400	1,000

換気の基準は二酸化炭素の人体に対する直接的な健康影響から定めたものではありません。教室内の空気は,外気との入れ替えがなければ,在室する皆さんの呼吸等によって,教室の二酸化炭素の量が増加するとともに,同時に他の汚染物質も増加することが考えられます。このため,教室等における換気の基準として,二酸化炭素濃度は1,500ppm以下であることが望ましいとしています。

検査の仕方によって結果に差が出たとも考えられますが(外気の二酸化炭素濃度は400ppm程度),45分の授業時間内で基準値(1,500ppm)を超えた教室がいくつかありました。しかし,休み時間中に窓や廊下側の戸を開けて換気を行うことで,全ての教室で2回目の方が濃度が下がっていました。

エアコンの風は教室内で一定の場所に当たってしまい,頭痛や吐き気を訴えて保健室に来る人もいますので,休み時間中に窓や戸を開け放って教室内の空気を入れ換え,爽やかな空気で次の授業に臨んでください。



花粉症(季節性アレルギー性鼻炎)は、花粉が飛ぶ季節にだけ症状が現れます。日本では60種類もの植物が花粉症を引き起こすとの報告がありますが、中でも一番手強いのが風によって大量の花粉が長い距離飛ばされる風媒花で、代表的なものがスギです。

東北地方では、2月頃から飛び始め、3月中旬から4月にかけてピークを迎えます。花粉症は花粉に対するアレルギー反応が出る前に対応することで、症状を軽減することができます。

マスク

マスクは吸い込む花粉量を、普通のマスクでも60%、専用マスクならおよそ90%減らすことができます。

つけない



帽子

つばの広い帽子をかぶることで、花粉が髪に付かないようにします。長い髪は束ねましょう。

上着

表面がつるつるしたナイロンや綿素材がおすすめです。

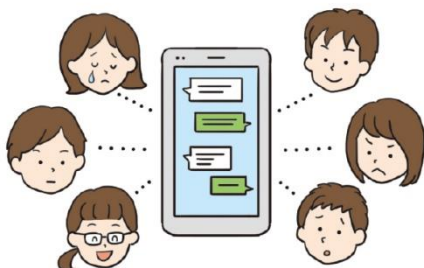
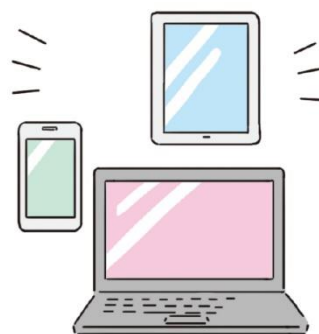
めがね

通常の眼鏡でおよそ40%、花粉症用眼鏡でおよそ65%、花粉の付着を減らすことができます。

立ち止まって、考えて～言い方・伝え方～

送信

近年、メールやSNS(ソーシャルネットワーキングサービス:LINEやTwitterなど、ネット上でのコミュニケーションツール)の普及で、人と人が互いに顔を合わせず、声も聞かずにやりとりをすることが当たり前になってきました。いつでも・どこでも・離れていても…という便利さの一方で、自分の考えを正確に相手に伝える、また相手の発言や行動の意図をきちんと読み取ることが難しいのも事実です。「気づかないうちに相手を怒らせてしまった」「突然ひどいことを書かれて傷ついた」といった話も本当によく耳にします。



自分の思いを伝えること、相手の気持ちを理解することはコミュニケーションをとるうえで大きな目的のひとつです。難しいですが、面と向かっていればある程度、表情や口調などから推し量りやすいですね。ネットを介したコミュニケーションでは、こうした情報が読みとれない分、よりいっそう相手の立場などを考え、思いやるが必要になると言えるでしょう。