

新学期が始まって1か月が経ちました。そろそろ新しい環境にも慣れた頃ではないでしょうか。

ゴールデンウィーク明けのテスト週間、第1回考査に慌ただしさを感じた人、反対に「オフ」から「オン」に気持ちを切り替える良いチャンスだった！と感じた人、人によってそれぞれ感じ方は違うと思いますが、どちらにしても自分の持てる力を十分発揮して欲しいと願っています。

気候の変わり目で、夏服の生徒も見かけるようになりました。日によって気温の変化が著しいこの時期は、環境や自分の体調に合わせて衣服の調節をするようにしましょう。

また、これから暑くなってきますので、コロナ対策だけでなく熱中症対策にも十分配慮して、充実した学校生活を過ごしてください。

## 空気の汚れを数値で見える化？

春休み中に、各教室の窓側前方の掲示板下に右の写真のような物を設置しましたが、皆さん気づいているでしょうか？

これは二酸化炭素濃度測定器といって、教室の空気の二酸化炭素濃度を数値として見える化してくれるものです。二酸化炭素濃度は「空気の汚れの指標」です。

学校環境衛生の基準では、「教室内の二酸化炭素濃度は1,500ppm以下であることが望ましい」とされています。汚れた空気環境は頭痛の原因になったり、学習能率の低下に繋がったりする可能性があるからです。

また、コロナ対策としての換気が有効に行われているかを確認する意味でも、二酸化炭素濃度を数値で確認できることはとても分かりやすいと思います。これからの季節は室温や湿度も併せて確認しながら、健康委員を中心にコロナ対策と熱中症対策の両方を考慮した教室環境にしていきましょう。

今年度、保健体育課では、生徒の皆さんが心身共により健康的な学校生活を過ごせるよう、皆さんの意見やアイデアも参考にしながら校内の環境美化について見直すことに取り組んでいきたいと思っています。

二酸化炭素濃度

1500ppm以下に！



湿度

室温

30%以上

17°C以上

80%以下

28°C以下

## ●●●が悲鳴を上げています。「私を詰まらせないで！！」



校務技師さんが清掃作業  
をしてくださいました。



髪の毛

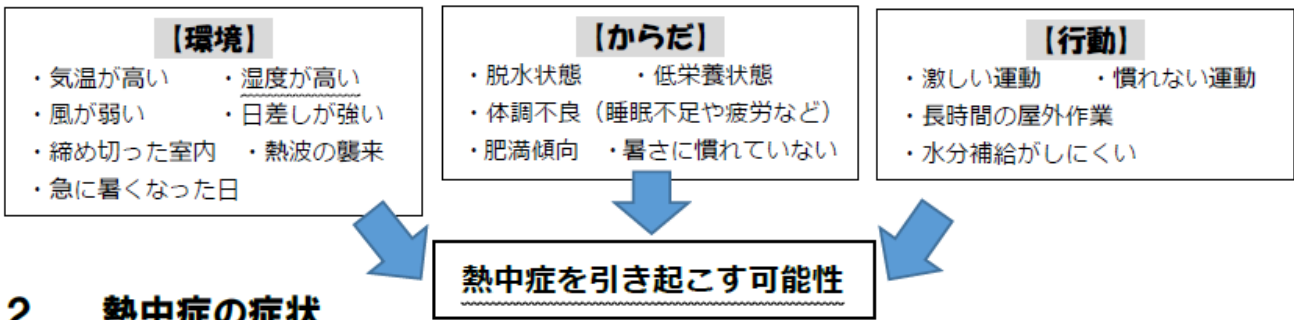
トイレットペーパー

さて、この●●●には何という言葉が入ると思いますか？  
答えは「排水口」です。教室棟2階の女子トイレの手洗い場の排水口が詰まって汚水が溜まったままの状態になっていました。詰まりの原因は髪の毛とトイレットペーパー。

以前、4階のトイレでもこのような状態になっていることがありました。洗面台に落ちた髪の毛は流さずにトイレットペーパー等で取り除き、ゴミ箱へ捨てるようにしましょう。  
大切なエチケット、マナーです。

# V S 熱中症！2022

## 1. 熱中症が起こりやすい条件



## 2. 熱中症の症状

Ⅰ度 (軽度)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・立ちくらみ（脳への血流が瞬間的に不十分になったことで生じる）</li> <li>・筋肉痛、筋肉の硬直（発汗に伴う塩分の不足で生じるこむら返り）</li> <li>・大量の発汗</li> </ul>
Ⅱ度 (中等度)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・頭痛、気分の不快、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感</li> </ul>
Ⅲ度 (重度)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・意識障害、けいれん、手足の運動障害</li> <li>・高体温（体に触ると熱い。いわゆる熱射病、重度の日射病）</li> </ul>

## 3. 熱中症の予防

- 直射日光のもとで長時間にわたる運動は控える。
- 屋外での運動時はなるべく帽子をかぶり、直射日光は避ける。
- 屋内外に関わらず、運動時はこまめに水分（0.1～0.2%食塩水や経口補水液またはスポーツドリンク）を補給し、休憩をとる。
- 通気性の良い服装にする（インナーを着ることで空気の層ができ、熱気を遮断できる）。
- 日ごろから生活習慣を整え、暑さに備えた体力づくりをする。

運動前（ウォーミングアップ時）に冷たい飲料を飲むと、多量の発汗や高体温を押さえることができます。

間隔をあげ、換気ができている状態であれば、マスク着用の必要はありません。暑い日の激しい運動時は外すことが望ましいです。



【新型コロナウイルス情報集約フォームへのアクセスはこちら】

<https://forms.office.com/r/Ki4tUq1hK3>

\*学校からお願いした場合のみ入力をお願いします。



健康診断の一つに、脊柱側弯に関する項目があります。例年、内科検診の際に全員の背中等を実際に確認することで、受診の必要性を学校医の先生に判断していただいておりますが、今年度は感染症対策の観点から、保健調査票の問診にて保護者の方からチェックがあった生徒のみ確認していただくこととなりました。保健調査票はすでに提出していただいておりますが、その後気になる項目がありましたら、チューターまたは保健室にご連絡いただきますようお願いいたします。

整形外科		1回生
脊柱側弯	背骨が曲がっている	
	1 両肩の高さが違う	はい いいえ
	2 両肩甲骨の高さが違う	はい いいえ
	3 脇線に左右差がある	はい いいえ
	4 深くおじぎをしたとき、背面の高さが違う	はい いいえ

これら 4 つの問診のどれかに「はい」と回答された場合のみ、内科検診で実際に背中等を確認していただくこととなります。  
※ただし、チェックがない場合でも姿勢や歩き方等を見て学校医が必要と判断した場合には、実際に確認していただきます。

