



令和4年3月
佐伯中学校
保健室

教室の環境(空気・照度)検査を行いました!

2月7日(月)に、普通教室の空気・照度検査を実施しました。
結果を裏面に載せていますので、参考に見てください。



どのクラスも、対角線2ヶ所以上の窓を開けて換気をしていました。
換気の指標となる二酸化炭素濃度も、すべてのクラスで基準値以内でした。空気中に二酸化炭素が増えると、頭がボーッとしたり、眠くなったり、頭痛を起こしたりすることもあります。休憩時には、窓を全開にして空気を入れ替えて、感染予防と同時に、頭をリフレッシュして授業に臨みましょう。学校薬剤師さんより、教室が乾燥しているの、ぬれたタオルを干しておくこと乾燥防止になるとアドバイスをいただきました。掃除後の濡れた雑巾を干しておくことでも効果はあります。しっかり拭き掃除をして、椅子に掛けておきましょう。



照度検査も、基準を満たしていました。天気の良い日に、日差しが入る時間帯は、明るすぎる教室もあるので、カーテン設置の必要がありそうです。カーテン設置については、今後学校でも検討していきます。



パーソナルスペースと ソーシャルディスタンス



パーソナルスペースとは、自分と他者の適切な関係を築くために、大切な距離のことです。自分の思い込みだけで、相手のパーソナルスペースに入り込むと、相手は不愉快な気持ちになり、トラブルになることもあります。

- 密接距離(～45cm)・・・家族などのとても親しい人との距離
- 個体距離(45～120cm)・・・仲の良い友達など、親しい間柄の人との距離
- 社会距離(120～360cm)・・・クラスメートや先生などとの距離
- 公衆距離(360cm～)・・・行事や講演会など全体に語り掛ける際の距離

マスクを正しく着用していても、50cmの距離で話をする、感染のリスクは上がるそうです。休憩時間に、人との距離が近い人がいます。相手に不愉快な思いをさせないためにも、感染予防のためにも、顔と顔の距離を最低1mは開けて話をするようにしましょう。



締めくくりの3月です。4月からの自分をふり返って、どんな1年だったでしょうか?

1月1日も1年間の始まりですが、4月1日も、新しい年度の始まりです。有意義な年にするためには、振り返りと目標が大切です。出来なかったことが出来るようになるために、何に取り組みますか? 1年後・5年後・10年後の自分のために、努力してみましょう。やり遂げた経験は、きっと自信になります。そしてその自信は、次のステップへのエネルギーになります。4月に良いスタートを切るために、3月は振り返りと目標を考える期間にしましょう。

3月3日は



耳の日

WHO(世界保健機関)は「2050年までに世界で約25億人(4人に1人)が難聴になる恐れがある」と警告しています。

原因の一つは、ヘッドホンなどで大音量の音楽を長時間聞くこと。少しずつ進行していくので異変に気づきにくく、失った聴覚は戻らないと言われています。心当たりのある人は、話しかけられても聞こえるくらいの音量で、音楽を楽しみましょう。



ヘッドホン難聴に注意!

花粉症対策はお早めに

花粉のピークです!



しっかり対策を

花粉症とかぜやコロナウイルス感染症は、専門家でも見極めが難しいと言われています。「目のかゆみや連続するくしゃみ」は花粉症の症状ですが、それ以外の「のどのイガイガや鼻水、だるさ、微熱」は、どちらでも起こる症状のようです。



花粉症は、早めに内服することで予防が可能です。花粉症の症状がひどい人は、早めに医療機関で相談して、予防に努めましょう。うがい・



手洗い・顔洗い・鼻うがいは、花粉症予防にも、コロナウイルス予防にも、どちらにも有効な予防策です。