

保健だより

2月号

徳島県立小松島高等学校
令和7年2月5日発行

学校保健委員会を開催しました

1月16日(木)に令和6年度小松島高校学校保健委員会を開催しました。学校医、学校歯科医の先生方にご参加いただき、小松島高校における健康課題について報告・協議を行いました。また、生徒保健厚生委員会代表からは、文化祭の展示や保健ホームルーム活動での取り組み、全校生徒を対象にした「感染症対策への意識調査」の報告がありました。意識調査の結果報告では、やはりコロナ禍の頃に比べると、感染症対策への意識は低くなってきているという課題が出てきました。今冬は全国的にもインフルエンザが過去に例のないほど大流行しています。もう一度、学校全体で感染症対策への意識を高め、みんなが健康で安全に過ごせる学校を目指しましょう！



★委員会の様子★

生徒代表がグラフ等も使用しながら「感染症対策への意識調査」の結果を報告してくれました。

学校環境衛生検査(教室内のCO₂濃度)を実施しました

1月15日(水)に学校薬剤師の松島先生に來校いただいて、教室の空気中の二酸化炭素(CO₂)濃度を測定する検査を実施しました。結果はCO₂濃度は基準値内に収まっていましたが、窓を閉め切った教室では、CO₂濃度は上昇しています。空気中のCO₂濃度が高くなると、頭痛や気分不良を引き起こす原因となったり、授業に集中できなくなります。また、空気の流れが滞ると、感染症が広がりやすくなります。冬は少し寒いですが、積極的に教室の換気を行うようにしてください。

ある教室のCO₂濃度

授業開始直後:1200ppm

授業終了5分前:1400ppm

※基準は1500ppm以下であることが望ましい

最低でも休み時間ごとに教室の窓を開けて空気の入れ換えをするようにしましょう。対角線上の窓を開けると、空気の通り道ができ、効率的に換気できます！

花粉症対策も早めに始めていきましょう

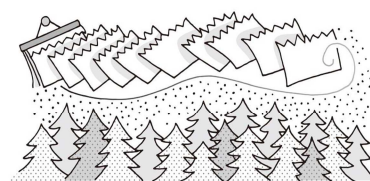
そろそろスギ花粉が飛散し始める季節。
特徴を知って賢く対処しましょう。

#花粉症注意報？ 危険なのはいつ？



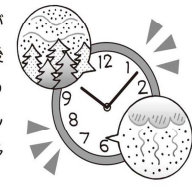
#この時期に注意

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
- ☒ 花粉がつきにくい服装を
- ☒ 室内に入る前に花粉を落とす



おほえておこう

正しい鼻のかみ方

鼻がつまっているとき、「チーン!!」と左右の鼻を同時に強くかんでいる人はいませんか？

鼻水には細菌が含まれており、強くかんだ勢いで細菌が耳の中に流れ込んで炎症を起こし、耳が痛くなったり、耳だれが出たりする急性中耳炎という病気になってしまうことがあります。また、鼻の中の粘膜が傷ついて、鼻血が出ることも…。

鼻をかむときは

① ティッシュで片方の鼻を押さえる

② 口から息を吸い、ゆっくり少しずつかむ

左右交互に ← 何度か繰り返す



「女性つながりサポート事業」 生理用品の無償提供について



徳島県では、経済的な事情等で生理用品を十分に用意できない状況にある方に対し、徳島県が生理用品を無償で提供するとともに、相談等の必要な支援につなげるための事業を実施しています。

その事業の一環として、県内の学校でも生理用品の提供をしており、本校でも保健室を窓口として実施しています。以前提供していただいていた分の在庫がまだ残っていますので、希望する生徒の皆さんには、生理用品を提供します。保健室まで相談してください。

<注意事項>

※これは、本校生徒の皆さんを対象とした事業です。

※1回で1パックの提供です。(必要に応じて何回でも利用可)

※言葉に出さなくても、この保健だよりを提示してくれば、提供します。

※本校に配布されている在庫がなくなり次第、終了となります。

※同事業では市町村や県社会福祉協議会等でも無償提供を実施しています。詳しくはQRコードから専用サイトをご覧ください。

