保健だより

令和6年2月1日発行

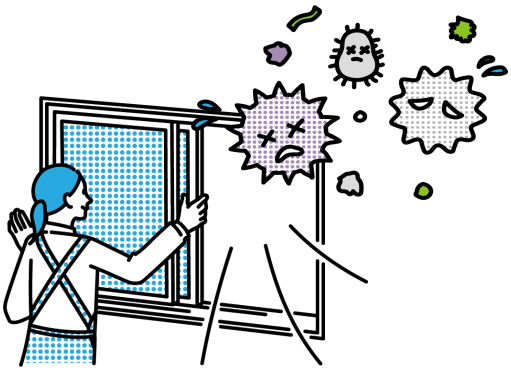
★今月の保健目標★
室内の換気をしよう

２月３日は節分です。そして、２月４日は立春。暦の上では、冬から春に季節が変わります。一般的に1年の中で最も寒さが厳しくなる時期です。防寒を十分に行い、健康管理に努めましょう。

教室の換気をしましょう

学校における換気の基準として、「二酸化炭素は、1,500ppm 以下であることが望ましい。」とされています。さらに、新型コロナウイルスの感染拡大を防止するためには、「気候等に応じて、出来る限り1,000ppm 相当の換気等に取り組むことが望ましい。」とされています。

換気をしない状況が続くと、教室の中で排出した二酸化炭素の量が増え、二酸化炭素濃度が高くなります。二酸化炭素を多く含む空気を吸い続けると、身体が酸素不足となり、息苦しさを覚えるほか、頭痛や集中力・思考力の低下につながる可能性があります。教室の窓・ドアを対角線に開け、空気をきれいな状態に保ちましょう。



各教室に、CO2チェッカーを設置しています。
数値をこまめに確認してみましょう！

低温やけどに注意！！

低温やけどとは、低温（44℃～50℃くらい）のものに長時間接することで起こるやけどのことです。例えば、カイロや湯たんぽ、電気カーペット、電気アンカなど、短時間の接触では「温かくて気持ちがいい」と感じる程度の温度のものを、長時間にわたって皮膚と密着させることで、皮膚が熱によってダメージを受け、低温やけどを発症します。ひどい時は、水ぶくれになる場合もありますので、注意しましょう。

今月の健康標語

「心の健康　自分の心を　大事にしよう」　　1年7組　永木　ひなの　さん

「早起きと日の出　早寝と日の入り
見習おう！これぞ古人の健康習慣」　　2年6組　鈴木　千智　さん

「朝昼晩　ピカピカにする　自分の歯」　　3年8組　小林　礼果　さん

保健だより

令和6年2月1日発行

★今月の保健目標★
室内の換気をしよう