

保健だより

銚田第一高等学校・附属中学校 保健室

令和6年 3月 1日

保健室専用メール hokenshitsu@hokota1-h.ibk.ed.jp



3月に入りました。今のクラスで過ごすのもあと少しです。
体調管理に気をつけて、最後まで走りきりましょう！！

* 今月の保健だよりは将来養護教諭になりたいという高校3年の2名の生徒が作成しました *

3月の主な行事

- | | |
|--|--------------------------------------|
| ・ 2/28 (水)、29 (木)、3/1 (金)、4 (月)
高校入学者選抜関係日 (生徒自宅学習) | ・ 3/12 (火) スタディーサポート (高校1年次)
後C日課 |
| ・ 3/5 (火) 教室復元・午前短縮 (前C日課)
高校卒業式予行・同窓会入会式 (高校3年次) | ・ 3/20 (水) 春分の日 |
| ・ 3/6 (水) 高校卒業式 | ・ 3/22 (金) 終業式・大掃除・中学卒業式 |
| ・ 3/8 (金) 生徒会役員選挙 | ・ 3/23 (土) 春休み～4/7 (日) |
| ・ 3/11 (月) 高校入学者選抜関係日 (生徒自宅学習) | ・ 4/5 (金) 離任式 |
| | ・ 4/8 (月) 始業式 |

保健室からのお願い ～トイレの使い方について～

最近、学校のトイレがよくつまります。保健室からお願いしたいことは..

- トイレに流すのはトイレットペーパーのみです
- トイレットペーパー以外のゴミはゴミ箱に捨てましょう (注) 便器には流せません
- トイレットペーパーを使い切ってから補充しましょう
- 生理用品は包んでエチケットボックスに捨てましょう



次の人が気持ちよく使えるような使い方を心がけましょう！！

心と身体を守る生活習慣

早起きして朝食をきちんと食べると、栄養バランスが整うだけでなく、午前中から活発に活動することができます。また、バランスの良い食事をする、運動をする、十分に睡眠をとるといった生活習慣を身につけることは「うつ病」の予防にも効果的です。



* 少年写真新聞社 高校保健ニュース第791号より抜粋しました

学校薬剤師って？

学校薬剤師は、生徒の皆さんが学校で安全に生活できるよう、教室における二酸化炭素・温度・湿度・・・etc.などを検査する役割を担っています。銚田一高では、学校薬剤師として銚田市内の土子薬局、土子明良先生が年間5回ほど環境衛生検査に来校しています。



2月に行った検査では、教室の換気の状態の違いによって二酸化炭素の数値に明確な差が出ていました。

教室の二酸化炭素量の基準値1, 500ppmのところ..



天窓を4～5ヶ所開放している教室	天窓を2ヶ所だけ開放している教室	ドアや窓を全閉している教室
2,300ppm	2,900ppm	3,500ppm

このように、換気の違いで大きな差が出るのがわかります！

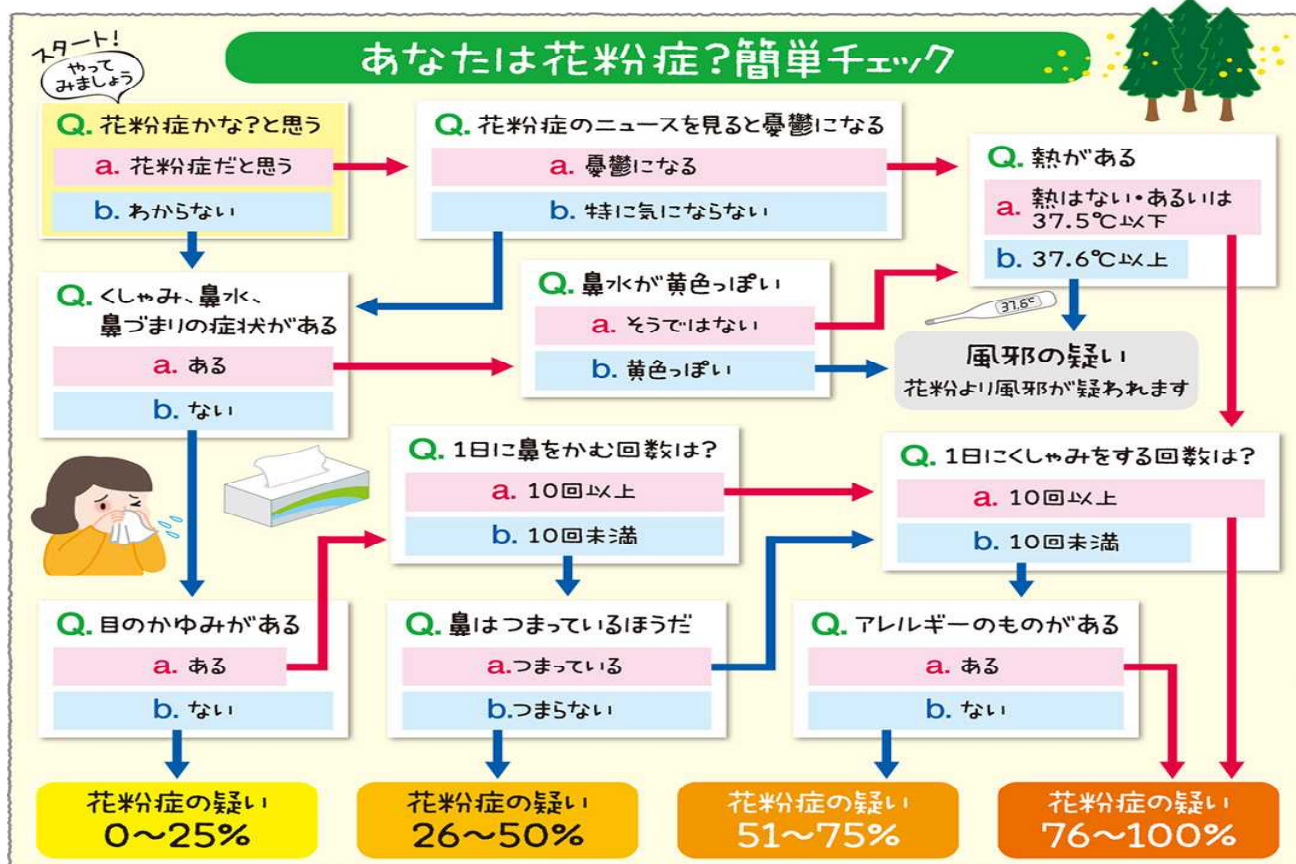
二酸化炭素量が多いと、頭痛や眠気を引き起こします。

休み時間ごとにしっかり換気をし、気分もスッキリ、リフレッシュしましょう！！

花粉症

花粉症が辛い季節になってきましたね。生活習慣の乱れは花粉症の悪化につながります。規則正しい生活を心がけましょう！

* ダイドードリンコ株式会社HP「なんとかしたい、花粉症！」 2021年4月23日の記事より引用しました



※この診断はあくまで、目安的なものになっています。医師の診断をお受けいただくことをお勧めいたします。

花粉症を軽減するために!

飛散が多いときは→①外出を控える ②窓や戸は閉めておく

服装→①ツルツルとした素材の服を選ぶ ②家に入るときは衣服や髪をよく払ってから入室!