

10月ほけんだより

大社高校保健部



朝夕の気温が低く、日中との気温差が大きく体調を崩しやすい季節になってきました。欠席する生徒や早退する生徒も増えてきているので、各自で体調管理に気をつけて過ごしましょう。

引き続き感染予防対策を忘れずに！

登校前の検温・体調チェック マスクの着用 手洗い 換気

これからの時期、寒くなり冷気が入りこむため窓を開けづらくなります。そこで感染予防として徹底してほしいことが換気です。

2学期に入ってから教室に CO₂モニターを設置し、教室の CO₂濃度が確認できるようになりました。少し前までは窓を開けていても過ごしやすかったですが、寒くなり部屋を締め切った状態でストーブをつけると教室の CO₂濃度が高くなるので、数値を参考にしながら定期的に換気をしましょう。

✧学校環境衛生基準✧

換気 (CO₂濃度) : 1,500ppm 以下であることが望ましい。

✧適切な換気方法✧

換気は、気候上可能な限り常時、困難な場合はこまめに (30分に1回以上、数分間程度、窓を全開する)、2方向の窓を同時に開けて行うようにする。

「学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル」(文部科学省)



目👁️の健康について



みなさんは普段の生活の中で「目」からたくさんの情報を得ています。学校の授業でデジタル端末が積極的に使用され始め、また家庭での利用も考えるとデジタル画面に接する時間が増え、目の健康への影響が心配されます。疲れを感じたときは睡眠を十分にとり、生活の中で目を休める工夫をしていたわってあげましょう。

目に優しい生活習慣

- 明るい部屋で30cm以上画面は目から離して見る
- 長時間近くを見続けたときは遠くを見るようにする
→30分に1回は20秒以上目を離して、目を休める
- 睡眠前1時間以内のデジタル端末の使用を控える
- バランスのよい食事をとることで目の働きを助ける
偏った食生活をしていると目に必要な栄養素が不足し、疲れやすくなることもある



★使い捨てコンタクトレンズのケースの回収

みなさんは、使い捨てのコンタクトレンズが入っているケース (半透明のもの) がリサイクルできる、ということを知っていますか？

生徒保健委員会でケースを回収し、リサイクルに協力することになりました。各クラスでの回収と昇降口に専用の回収ボックスを設置しているので、家庭や学校でゴミとして捨てている容器があったら持ってきてください。



持ってくる際の注意点

- ・アルミシール (ふた) は、きれいにはがす
- ・くぼみの中に、レンズや水分を残さない

× ふたがついている

× 中身が入ったまま

半透明のケースだけ出す

