



平成24年2月1日
徳島市川内中学校
保健室

2月4日は立春です。立春とは、初めて春の気配が訪れる日だと言われています。まだまだ寒いこの時期ですが、みなさんも身近なところに春の気配を探してみてもいいでしょうか？
そして、次の年度に向けて、少しずつ準備をはじめましょう。



教室の空気検査を実施しました

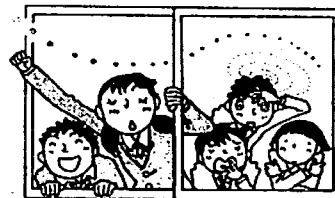
日時、場所：1月25日（水） 1校時：2-4教室（休憩時間、出入り口のみ解放）
2校時：3-1教室（休憩時間、出入り口・窓解放）

天候：晴 検査者：後藤学校薬剤師

場所	時間	二酸化炭素	温度	湿度
2-4教室	授業開始直後	1700ppm	12℃	70%
	授業終了直前	2100ppm	14℃	62%
3-1教室	授業開始直後	1000ppm	14℃	44%
	授業終了直前	1700ppm	19℃	40%



*判定基準 二酸化炭素 1500ppm以下であることが望ましい。
温度（冬期） 10℃以上であることが望ましい。
18～20℃であることが最も望ましい。
湿度 30～80%であることが望ましい。



この検査の結果、特に問題ありませんが、授業後は二酸化炭素値が高くなるので、休憩時間は、出入り口・窓を開けて、換気をすることが大切です。

乾燥した空気に注意!

●かぜが流行する

鼻やのどの粘膜が乾燥して働きが低下し、ウイルスが侵入しやすくなります。

⇒マスクをしたり、水分を多くとって、乾燥防止。



●肌が乾燥する

頬やくちびる、手のカサツキの原因に。

⇒クリームなどで保湿を。



●火事が起こりやすくなる

小さな火が、アツという間に燃え広がることもあります。



⇒暖房器具の扱いに注意!!



湿度が50%以下になると、乾燥の影響が現れてきます。部屋にぬれタオルを掛けるなどして、湿度を保ちましょう。

花粉症にも手洗い☆うがい

スギ花粉が飛び始めて、花粉症の人にはつらい季節になってきました。

手洗い・うがいといえば、かぜ予防の基本ですが、花粉症にも効果があります。外で遊んだ後、手と顔を洗い、うがいをして、花粉を洗い流すと、鼻水やくしゃみなどの症状をやわらげることができます。

まだまだ寒い日も多く、かぜの流行も続いています。手洗い・うがいで、かぜウイルスと花粉をダブルブロックして、元気に過ごしましょう。