



たつの市立龍野東中学校保健室 NO10

新年明けましておめでとうございます。冬休みは元気に過ごせましたか？

受験シーズンに向け、引き続き新型コロナウイルス感染症やインフルエンザの予防に努めて参りましょう。

教室の換気について

感染症対策のため教室の換気を十分に行う事と、寒さ対策については、バランスが大切です。

教室の換気は二酸化炭素 (CO₂) が 1000 ppm 以下で室温は 17 度以上であることが求められます。

学校薬剤師の山本先生が空気の検査をしてくださった結果、換気を良好にすると教室の温度が低下することがわかりました。そこで本校では一番寒い時期は暖房の設定温度を 24 度、教室の 4 箇所を常時換気を続けることで 1000ppm 以下 17 度以上を保てるようにしています。また各館の真ん中の教室に昨年末、CO₂ モニターが設置されました。モニターの数値が常に 1000ppm 以下に保てるよう、引き続き皆さんのご協力をお願いします。

今月（先月）の保健室

○生徒会執行部保体委員会では、後期の奥田委員長を中心に、12 月半ばまで、ミニミニ保健指導等様々な活動に取り組む事ができました。そしていよいよ新体制で活動を始めました。

新保体委員長は、『川嶋 浩希さん』です。 [川嶋さん→](#)

○12 月 2 日に薬物乱用防止教室で 2 年生が学習しました。学校薬剤師の山本先生がわかりやすく、薬の正しい使い方について教えてくださいました。

感想：薬の分類や正しい飲み方などわかりやすかったです。

：トローチは内服薬でなく外用薬と知りました。 [山本先生→](#)

：友達からもらった薬は飲んではいけないとわかりました。

○12 月 16 日京都府警ネットアドバイザーの竹内義博先生が「スマホ時代の私たち～被害者にも加害者にもならない～」と題して情報モラル学習をしてくださいました。感染拡大防止のため、1 年生は体育館で、23 年生は WEB により教室で学習しました。

○例年 12 月中旬以降から、ノロウイルスによる感染性胃腸炎が発生しやすくなります。

感染性の嘔吐下痢は、新型コロナウイルスやインフルエンザ同様に手洗いやマスクが有効です。

教室で気分が悪く吐きそうになったら、我慢をしないでください。

早めにトイレに行くことで感染の広がりを防ぐことができます。

気分が悪い、吐き気が治まらないときは無理をせず、早めに大人に伝えてください。 [竹内先生→](#)

