

保健だより

1・2月の保健目標（小松北高校）
感染症の予防・心の健康

もうすぐ1月が終わろうとしています。2月4日は、春の始まりの日「立春」ですが、まだまだ寒い日が続いている。寒い冬場はCOVID-19やインフルエンザ等の感染リスクが高まるため、より一層感染対策をとることが必要です。先日発令された緊急事態宣言地域との往来には十分注意し、健康観察をはじめ、手洗いうがい、換気加湿、生活リズム等々自分ができる予防を確実に習慣化してきましょう！！



教室の空気をきれいに 换気のススメ！

教室に加湿空気清浄機が設置されたよー！
毎日水を交換しているけど換気は必要ですかー？

必要です！

換気をしないと、こんなことに！?

- 空気が汚れ、嫌な臭いがする
- チリやホコリがアレルギーの原因に
- 二酸化炭素が増え、頭痛がする
- ウイルスが増え、感染しやすくなる

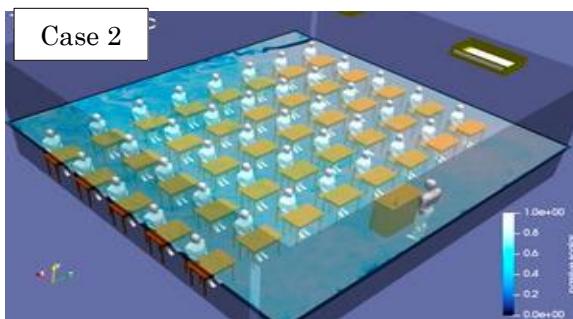
◆換気のコツは、こまめに「対角開け」

※常時換気が難しい場合は、30分に1回以上換気

（参考）学校の教室における窓開け換気効率の評価

スーパーコンピューター「富岳」によるシミュレーション 青色が入れ替わった空気を示す

提供：京都工芸繊維大、協力：神戸大、鹿島建設、理研



対角開け 廊下側前扉 1カ所を 20 cm
窓側 後方 1カ所 20 cm

空気の入れ替えに 約8分強



廊下側前後扉 2カ所を 40 cm
窓側左右 数カ所を 20 cm

空気の入れ替えに 約1分40秒

理研計算科学研究所の坪倉誠チームリーダー（神戸大教授）らは、計算速度で世界一になった富岳で、学校の教室やオフィスなどの空気の流れを計算。ウイルスを含む恐れがあるエアロゾル（浮遊する微粒子）の動きを調べ、エアコン使用中の教室では、教室の対角線上にある窓などを開ける「対角開け」で十分な換気効果が得られるとする試算を発表した。対角開けで、エアコン効率を保つつつ、外気もある程度取り入れられる。また、休憩時間に窓を開ければ、さらに感染リスクを下げることができるとした。

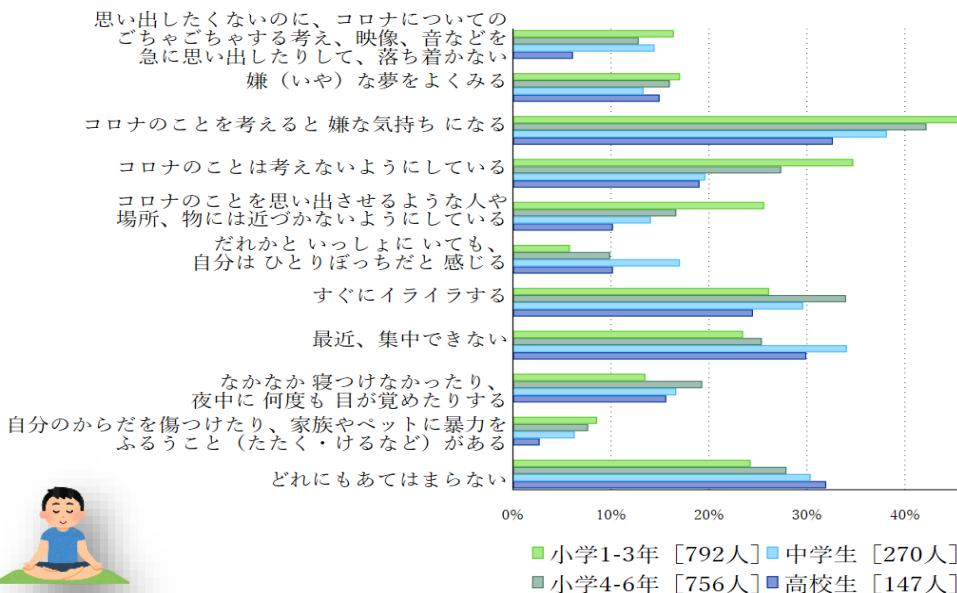


心も身体も健康に保てるようになろう！

2月の保健目標は心の健康です。現在、コロナ禍における子どもへのメンタルヘルスケアの必要性が多くの場面で求められています。普段通りに生活していく中でもストレス等が原因で知らないうちに無気力・イライラ等がおそれてきて、心の病につながってしまうことがあります。そして、心が健康でなければ身体もだんだん不健康になってしまいます。そこで、今回は心と身体の健康について考えてみました。

コロナ×こどもアンケート第3回調査報告書（国立成育医療研究センター）2020.12.1より一部抜粋

最近1ヶ月の、あなたにあてはまるものをすべて選んでください。



小学生以上の回答全体では、42%が「コロナのことを考えると嫌な気持ちになる」を選択した。また、「すぐにイライラする」は30%、「最近集中できない」は26%であった。また、いずれか1つ以上のストレス反応を選択したこどもは、回答全体で73%であった。

「わたしの心の健康法」についてインタビュー！（生徒保健員会）

★天気のよい日は、外に出て体を動かす。休日はバイクに乗ることです。（ライダーのH先生）
☆とりあえず毎日1万歩歩くこと。43℃のオフロに15分つかること。そして少々のお酒。やっぱり「燃料は酒」（まいどのO先生）
★リラックスは温泉。休みの日は散歩、ストレッチをします。（温泉好きのK先生）
☆適度な運動とよく眠ること。クイズやバラエティ番組を見て大声で笑います。何ごとも頑張りすぎず、考えすぎずいい加減に…でしょうか（猫大好きのKさん）
★22時には寝ます。朝5時に起きてまーす。腹6分目心がけてます。（4F元気のM先生）
☆気持ちを強く持つことです。「できる」「やれる」「オレならいける」と強く自分に言い聞かせることで、心身共に自ずと健康になります。（元プリンターのN先生）
★朝夕、2時間犬の散歩をしています。夏休みにスポーツ関連の漫画にハマりました。季節毎にキュウリ、なす、トマト、白菜など畑をしています。寝る前にはストレッチを行いリラックスしています。（共通キーワードは運動のO先生）
☆とにかく体を動かすこと。心身相関といわれるよう、身体の健康が心の健康につながります。（バトミントンのS先生）
★お気に入りのウェアを着て、ヨガやzumbaなどを楽しみながらやっています。「体を動かす事は脳を動かす事!!」らしいです。（トキメキのT先生）
☆疲れたとき、嫌なことがあった日には、好きなものを思いっきり食べます。おいしいものをたくさん食べると、心も体も元気になります。（お米大好きのT先生）
★風呂にゆっくりかかる。早寝早起き。愛犬との散歩。（ライダーのT先生）
☆離島ひとり旅（ロードバイクのYさん）

早寝早起き、運動、趣味…みなさんも参考にして自分の心の健康法を見つけてみてください