

1月のほけんだより

小松高校 保健室
NO. 9
2023年1月6日

新しい一年が始まりました。今年こそ新型コロナウイルス感染症の流行が収束することを願っていますが、現実的には、まだ万全の予防対策が必要です。3年生は一週間後に共通テストの受験を控えています。少なくとも小松高校内で感染拡大させないように、引き続き皆さん一人ひとりのご協力をお願いします。

寒くても換気しよう



換気をしないと…!

体調不良になりやすい

空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。



感染症にかかりやすくなる

ウイルスが空気中に漂ったままになります。カゼなどの感染症を引き起こしやすくなります。



アレルギーを発症するかも

ホコリやダニ、カビなどがたまると、吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。



換気のポイントは“空気の流れ”

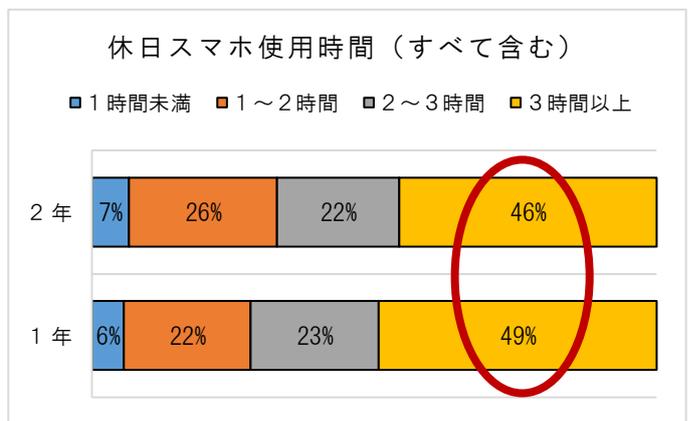
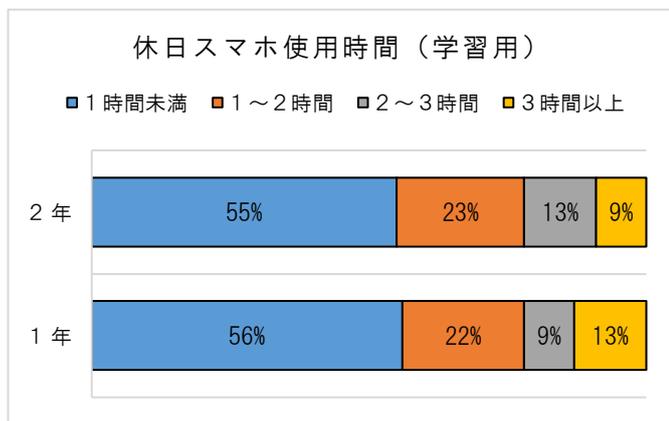
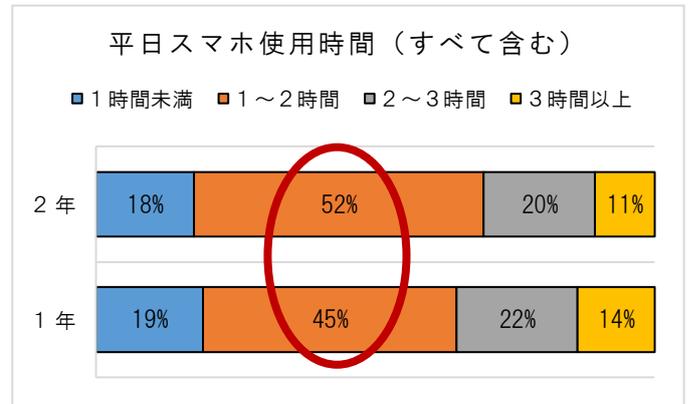
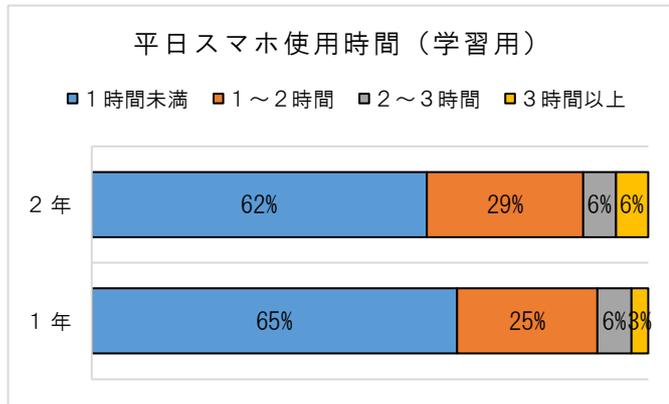


教室にあるCO₂モニターでチェックして、1000ppmを超えたら、窓を大きく開けて風を通しましょう。

1月12日(木)~13日(金)には、学校薬剤師の竹森先生による冬期環境検査が行われます。併せて保健委員による教室のCO₂濃度チェックも行う予定ですので、寒くても「換気」を忘れずをお願いします。

スマートフォンなど、デジタル機器を上手に使っていますか？

2学期期末考査の最終日に行った「健康と生活に関する調査」と「学習生活時間調査」の結果がまとまりました。今回の調査結果で気になったところは、スマートフォン（以下、スマホと表記）などデジタル機器の使い方。便利なものではありませんが、意識せずに使うと、つい使いすぎて時間泥棒されてしまいます。本校1～2年生の使用実態をみてください。



平日も休日も学習のためにスマホを使用する割合は1時間未満が最も多かったのですが、学習以外も含む使用時間でみると、平日は1～2時間使用、休日は3時間以上使用している人が半数近くいるということがわかりました。文武両道を目指す小松高校生として、スマホを使いすぎていませんか？

スマホとは“適度な距離感”を保ちましょう

画面との距離が近すぎませんか？



移動中も食事中もふとんの中でも…ずーっとスマホにさわっていませんか？

