

ほけんだより11月

令和3年11月22日
石川県立金沢二水高等学校
保健室

新人大会、校内模試等お疲れさまでした。本格的な冬はもうすぐそこです。みなさん、冬の準備はもうできていますか？風邪やインフルエンザにかからないために今からでもできることはたくさんあります。早めの対策をして寒い冬を元気に過ごしましょう！

さて、11月の保健目標は「快適な環境づくりに努めよう」です。身の回りの環境を見直してみましょう。

寒い季節…でも換気は継続しましょう！



感染症対策の一環として、換気の大切さをこれまでも伝えてきました。しかし寒い日が多くなり、換気と室内温度の調整が難しくなってきました。換気のポイントを再確認し、寒い季節ではありますが換気を継続していきましょう。

① 1人あたりの換気量を確保する

室内に人が多いと、人と人の距離が近くなることで感染リスクが高まります。このため人数に応じて換気量を増やす必要があります。換気量が確保されているかを確認するために、CO₂モニターを活用しましょう。CO₂濃度が1000ppm以下となっているかを確認し、超えている場合には換気が不十分と判断します。休み時間には窓を開けるなどの対策を行いましょう。

保健委員が教室
に設置します！



② 空気の淀みを作らない

障害物などによって空気が停滞する部分では、浮遊飛沫の濃度が高くなります。空気の停滞を作らないために、衝突や間仕切りなどの障害物をなくし、窓の開け方を工夫しましょう。

③ 季節に配慮した換気対策を行う

教室内の学習に適した温度は17～28℃といわれています。寒い季節ではありますが、窓の開け方や時間帯を工夫し、換気を行いましょう。前後の天窓は常に開いていますか？外側の窓も最低10cmは開けておくようにし、気流を確保しましょう。

照度検査を行いました！

1年：10月26日（火）昼休み
2年：10月27日（水）昼休み
3年：10月28日（木）昼休み



教室・黒板・廊下の照度はほとんどの測定箇所ですら基準値を満たしていましたが、特に教室の廊下側で一部多く、照度不足が見られました。教室・黒板・廊下の照度は視力低下にも関与しています。カーテンをあげる、電気をつける等の工夫を行い、明るさをしっかり確保するようにしましょう。

照度不足がみられた教室については、後日再測定を行う予定です。

参考：日本学校保健研修社「健」11月号