



～ 夏休みも規則正しい生活リズムで！ ～

◆生活リズムを乱さない

学校に行く日と同じ時間に起き、夜も早めに寝ましょう。朝ご飯も欠かさずに摂りましょう。

◆水分補給はこまめに行いましょう

◆やりすぎない スマホ・ゲーム

◆「受診のお知らせをもらったけど、まだ病院に行けてない」という人は、夏休みが治療のチャンスです。

熱中症予防 と 感染症対策の両立を！

7月に入ってから、校内でも新型コロナウイルスへの感染の報告が複数あります。今月を「感染症対策月間」とし、生徒保健委員会感染症対策班が校内放送と、教室の換気チェックを行いました。換気チェックでは、教室内の換気箇所のチェック、二酸化炭素濃度(ppm)測定を行いました。結果をお知らせします。

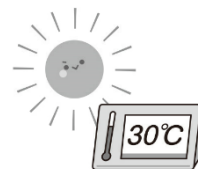
	A クラス	B クラス	C クラス	D クラス	E クラス	F クラス
在室生徒数(人)	42	42	34	45	40	40
最高値(ppm)	1398	1483	1371	1210	1603	998
最低値(ppm)	633	590	915	751	528	528
平均値(ppm)	988	1074	1129	1022	822	713
備考	換気箇所：多 移動教室：2	換気箇所：少 移動教室：2	換気箇所：多 移動教室：0	換気箇所：多 移動教室：3	換気箇所：多 移動教室：1	換気箇所：多 移動教室：3

【測定した生徒の感想】

- ・窓を開けていた時の二酸化炭素濃度が低かった。
- ・人の動きが多い休憩時間などは窓やドアを開けっぱなしにしておくべきだと感じた。
- ・暑いと感じる時に、二酸化炭素濃度も上がっていた。
- ・教室内に人が少ないと二酸化炭素濃度が低くなり、また換気箇所が多かった時も二酸化炭素濃度が低くなった。
- ・サーキュレーター等を使い、換気を行う方がいいと思った。

★換気量の目安として、概ね二酸化炭素濃度1000ppm 以下を維持が推奨されています。
(内閣官房 HP「効果的な換気のポイント」より)

平均値を見ると、1000ppm を超えているクラスもあります。熱中症対策にも気を配りながらも、感染症予防につとめるために、換気するよう心がけましょう。



保健室よりつばやき・・・

- 学校での怪我による、スポーツ振興センターの申請書類が未提出の方は、夏休み中に病院から必要書類を記入してもらい、保健室に提出してください。
- 個人懇談では、定期健康診断結果を全員へお返ししました。受診等が必要な場合には、その都度文書で通知しております。受診がまだの方は、夏休みを利用して受診してください。
- いよいよ夏休みです！規則正しい生活習慣と体調の自己管理に努めて、よい夏を過ごしてくださいね。

