

# 保健だより1月号



令和6年1月22日  
鳥取西高等学校

2024年になりました。今年もよろしくお願いします。今年1年、怪我や事故、病気に気を付けて過ごしましょう。  
今年もみなさんの毎日が、元気で充実した日々になるように、応援しています！

## 年度末が近づいてきました！ もう一度確認をお願いします。

### ①受診、治療は済んでいますか？

今年度の健康診断で受診が必要と言われて、まだ受診・治療が終わっていない人は、早めに受診しましょう。受診のお知らせの用紙を紛失してしまったという人は、保健室に相談に来てください。

### ②学校でのけが 手続きは大丈夫でしょうか？

年度当初にお知らせをしている災害共済給付制度についてです。申請を希望の方は、早めに保健室へ申し出てください。用紙はもらったけれども保健室へ提出するのを忘れている人は、できるだけ早く提出してください。申請できるのは、怪我の発生日から2年間です。※総医療費が、5,000円(自己負担3割の場合、窓口支払いが1,500円)以上が対象です。

※スポーツ振興センターの申請を行う場合は、病院の受付で『学校管理下での怪我です』と言って、特別医療受給資格証(子どもの医療費助成)は原則、使用されないよう、お願いいたします。



何かありましたら保健室までご相談ください。  
よろしくお願いします。

### 3年生のみなさんへ

もうすぐ卒業ですね。保健室から、卒業までにみなさんに確認して欲しいことをあげていますので、確認をしてください。

#### 【3月末までにしてほしいこと】

##### ✿子ども医療助成の活用

鳥取県の子どもの医療助成が使えるのは18歳に達する日以後の3月31日までです。治療が必要な人は早めに受診しましょう。(530円ですみます)

##### ✿日本スポーツ振興センター災害共済給付申請

- ・対象:過去2年以内に学校管理下において怪我等で受診をし、給付金の申請を考えている人。
- ・すでに申請をし、卒業後も継続して治療が必要な人は、卒業するまでに保健室に来てください。

## いま一度、確認しましょう！ 防災について

### すぐできる！スマホで防災

#### ・ハザードマップの確認

各自治体のHPから見るができます。

自分が住んでいる地域にどのような危険があるかわかり、防災情報なども記載されているので、普段から確認しておきましょう。

#### ・災害時の連絡手段を決める

災害発生時は、電話が繋がりにくくなります。利用できる可能性が高いのがインターネット。メールやSNSなど、家族での連絡手段や集合場所などを考えておきましょう。

#### ・モバイルバッテリーを持ち歩く

いざスマホを使いたいときに「バッテリー残量が足りない」事態になってしまうかもしれません。災害用モバイルバッテリーには、乾電池式や太陽光で充電できるものがおすすめです。



### ・災害情報を入手できるアプリの情報

自分が住んでいる地域の自治体が発注意報や警報を出したときに、すばやく伝えてくれる防災速報アプリをインストールしておくこともおすすめです。災害マップや避難場所も確認できます。

### スマホを使わない防災 もしておこう

非常時に必要なものを準備する

#### 災害用ポーチ



常に持ち歩く

- ・ホイッスル ・小型ライト ・常備薬 ・マスク ・小銭
- ・アメやチョコレート(命を守るもの) ・ウェットティッシュ
- ・好きなキャラクターのグッズなど「心がホッとするもの」

#### 非常用持ち出し袋



玄関や寝室に置く

- ・懐中電灯 ・携帯ラジオ ・雨具 ・防寒具 ・電池
- ・現金 ・マッチまたはライター ・ビニール袋 ・簡易トイレ
- ・飲料水 ・食料品 ・救急セット ・生理用品(女性) など

# 学校環境衛生検査（空気・照度・騒音）の結果

1月15日(月)13時から学校環境衛生検査の空気検査・照度検査・騒音検査を、学校薬剤師の大村先生と行いました。照度検査・騒音検査は共に適正でしたが、空気検査で1カ所、適正基準値を超えている教室がありました。それ以外は適正であるという結果でした。

《空気検査結果》（気流・浮遊粉塵は、適正）

| 場所  | 人数<br>(人) | 計測時間     | 換気状況 |     |     |    | 二酸化炭素濃度  |
|-----|-----------|----------|------|-----|-----|----|----------|
|     |           |          | 窓    |     | 欄間  |    |          |
|     |           |          | 廊下側  | 外側  | 廊下側 | 外側 |          |
| 教室1 | 46人       | 授業15分経過後 | 閉    | 閉   | 開   | 閉  | 1,750ppm |
| 教室2 | 35人       | 授業30分経過後 | 開    | 開   | 開   | 閉  | 1,230ppm |
| 教室3 | 40人       | 授業10分経過後 | 開    | 開   | 開   | 閉  | 1,050ppm |
| 教室4 | 43人       | 授業開始直後   | 閉    | 閉   | 開   | 閉  | 920ppm   |
| 職員室 | 28人       | —        | 一部開  | 一部開 | —   | —  | 750ppm   |
| 食堂  | 3人        | —        | 閉    | 閉   | —   | —  | 670ppm   |

《大村先生からのコメント》

照度・騒音検査結果は、非常に良い結果でした。一部、二酸化炭素濃度が高い教室がありましたが、換気ですぐに改善が可能です。まだまだ新型コロナウイルス感染症・インフルエンザが流行しているので、換気に気を付けて生活していきましょう。また、感染症流行時には、マスクの着用が有効です。

後日(1月17日)に、保健委員感染症対策班でCO2モニターを使用し、換気チェックを行いました。

《保健委員のコメント》

- ・換気が比較的できていたが、窓を開けて換気することが難しいと感じた。
- ・寒さで換気がしづらいので、二酸化炭素濃度(ppm)が少し高めになった。
- ・欄間と前ドア、後ろドアを開けている時は二酸化炭素濃度が低く、ドアを閉め切っていた時間は高い数値になった。寒いけど、もっと換気をしたほうが良いと思った。

寒くて換気をするが億劫になってしまいがちですが、短時間でもいいのでこまめに換気をし、感染症に気をつけていきましょう！



## △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ると、風邪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。

## 保健室からつぶやき・・・

・まだまだ厳しい寒さが続いていますね。寒くて気づいたら猫背になっていたことは、ありませんか。自然なことはありますが、ずっと猫背のままだと頭痛や肩こり、腰痛など、体に悪い影響が出てしまいます。お腹や首を温めたり、お腹に力を入れて、猫背にならないように意識していきましょう。

ちょっとした時間に、体を伸ばすなどストレッチをして、寒さで収縮した筋肉や関節をほぐすのもおすすめです！