



## 換気・照度の検査



コロナウイルス感染症発生や大雪による臨時休業のため延期となっていた換気及び照度の検査を、2年ぶりに1月31日(火)に実施しました。今年度は教室に加え、鍛造の実習でも測定を行いました。

検査結果は以下のとおりです。

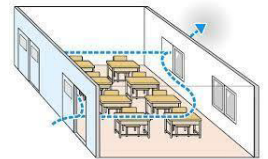
場所	二酸化炭素濃度(ppm)	一酸化炭素濃度(ppm)	最小照度(lx)
基準値	1500以下	6以下	500以上
E1 教室	1000	0	920
E2 教室	2000	0	750
鍛造実習室	500	0	



### ✧学校薬剤師 田川先生より✧

換気の指標として二酸化炭素濃度の測定を行った結果、E2 教室では基準値を超える結果でした。E1 は少し窓を開けてうまく換気されており、基準値内でした。寒い時期ですが、メリハリをつけた換気を行って感染対策をしましょう！

今年度はコロナウイルス感染症に加え、米子市内でもインフルエンザの感染が報告されており、例年以上の注意が必要です。5 cm教室のドアを対角線上に開けておく等、効果的な換気を行いましょ。



### コロナ禍のストレス対処方法

この度の第8波は猛威を振るい、多くの方が感染しました。中には、「自分がかかったので、もう大丈夫」と安心していている人もいるかもしれませんが、オミクロン株は、感染後1か月頃より再感染のリスクがあると言われ、まだまだ予断を許さない状況です。そこで、今回はコロナ禍のストレスを乗り越える3つのポイントをお伝えします。

- ①動揺を与える内容(コロナや犯罪事件等)のメディア報道は時間を決めて視聴しましょう
- ②自宅で過ごす日も、決まった時間に睡眠や栄養バランスの良い食事をとりましょう
- ③家族や友人等、大切な人と会話や電話メール、SNSで交流を行いましょ



「ほっ」と一息

### しょうがレモネード

《作り方》下の材料を全て混ぜる。  
 お湯…200cc  
 はちみつ…大さじ2  
 レモン汁…大さじ1  
 (ポッカレモンでOK)  
 おろし生姜…小さじ1弱  
 一味唐辛子…一つまみ (お好みで)



生姜に含まれるショウガオールには、  
 体を芯から温める作用があります♪

オンライン通話でも、対面と同程度のストレス軽減効果があると言われています♪

行事予定 2月3日(金): 特色入学者選抜 自宅学習 (生徒登校禁止)

4日(土)~5日(日): 生徒校舎内立入禁止

6日(月): 自宅学習 (生徒校舎内立入禁止)

今週末の大会等: ソフトテニス県高校インドア大会 (鳥取) スキー全国総体 (山形)  
3級技能検定学科 (旋盤)

