

保健だより



海高！感染症対策！

- ① Classi で健康観察
- ② 手洗いとアルコール消毒
- ③ 教室の換気

徳島県立海部高等学校
令和4年1月 発行

新しい年を迎えました。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

新型コロナウイルスの新たな変異株であるオミクロン株の感染が、世界各国で広がっています。引き続き感染症対策を徹底しましょう。

換気していますか？



先日、環境衛生検査を実施し、学校薬剤師の先生に教室の二酸化炭素濃度を測っていただきました。



二酸化炭素濃度が高いとどうなるの？

頭痛や吐き気等の症状が現れます。寒いですが、体調不良を予防したり、学習に集中したりするために換気しましょう。



どうやって換気すればいい？

可能な限り常時、困難な場合はこまめに、2方向の窓を同時に開けて行います。学校でエアコンを使用しているときは、休み時間と授業開始10分間は窓を開けて換気しましょう。



〈環境衛生検査結果〉

	授業開始5分後の二酸化炭素濃度	授業終了5分前の二酸化炭素濃度
A教室	900ppm	1100ppm
B教室	700ppm	1000ppm

二酸化炭素は1500ppm以下が望ましいです。今回の検査は基準値内でした。

12月に、サーキュレーターを各教室に置きました。サーキュレーターは部屋の空気を循環させることができます。



質のよい睡眠で記憶力アップ！

記憶のメカニズムは、睡眠が重要な役割を果たしています。睡眠中の脳内では、その日に覚えた情報を整理整頓し、記憶として定着させる作業が行われています。また、睡眠をしっかりとることで、免疫力も上げることができます。

レム睡眠中

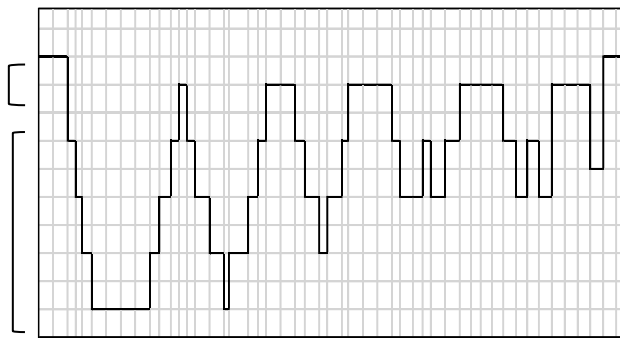
自転車の乗り方や泳ぎ方など、体験して覚えた記憶を固定。



覚醒

レム睡眠

ノンレム睡眠



ノンレム睡眠中

勉強して覚えたことなどの記憶の整理と固定。このとき「いやな記憶」を消去する働きもある。



就寝前の行動がポイント

- ・就寝前にテレビやスマートフォン画面を見ない。
- ・寝る直前の食事は控える。
- ・就寝前にカフェインを含むコーヒーや紅茶を飲まない。



「コロナに負けない！女性つながりサポート事業」について

徳島県において、長引く新型コロナウイルス感染症の影響により、経済的な事情等で生理用品を十分に用意できない状況にある方に対し、生理用品を無償で提供するとともに相談等の必要な支援につなげる事業を実施することとなりました。この事業の一環として、本校においても以下の方法で生理用品を提供しますので、希望される生徒のみなさんは利用してください。

提供窓口：保健室

提供期間：令和3年12月1日～令和4年2月28日の放課後