



保健室だより

No.9 宮一高 2018.2.8



換気していますか？

1月下旬に、1・2年次の保健委員が各クラスの空気検査をしました。室温・湿度の他に二酸化炭素濃度を測定しました。2時間続けて教室で授業がある日程を選び、まず授業開始30分後に測定します。その後の休み時間に換気し、次の授業で2回目を測定しました（授業開始30分後）。その結果は下記の表のとおりです。二酸化炭素濃度は「1500ppm以下が望ましい」とされています。

検査結果

組	1年	2年
1	2000 1400	1700 2000
2	1600 2000	1000 1100
3	1800 1500	1800 1600
4	1200 550	1000 1400
5	1600 1600	1800 1700
6	2000 1900	1600 700
7	1800 400	1800 2000

上段：1回目測定値

下段：2回目測定値

2回目のほうが高くなっている所もあります。十分に換気ができるほど窓を開けることができなかつたと思われま

休み時間毎の換気が大切なようです



1年7組

【1回目：1800ppm】

「暑い！」状態だった

↓ 休み時間から換気

【2回目：400ppm】

（授業中も窓を開けていた）

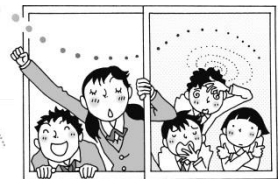
2年4組

（3校時 体育）

【1回目：1000ppm】*4校時

↓ 昼休み1~2分換気

【2回目：1400ppm】*5校時



基準値以上だった二酸化炭素濃度が、2回目は低くなりました。休み時間から窓を開放し続けるとこのくらい低くなるようです。

3時間目は体育で教室に誰もおらず、4時間目開始後30分で二酸化炭素濃度は1000ppmになりました。その後の昼休みに1~2分間換気をしたようですが（換気をしていない間も、人の出入りによって若干換気されたことになるでしょう）、5時間目開始30分後は1400ppmでした。どちらも基準値内ですが、大勢の人が部屋にいると空気が汚れていくことを示しているのではないのでしょうか。

花粉症

2018年シーズンの東北での花粉飛散量は、例年比ではやや多い程度ですが、前シーズンと比べると約2倍が予測されています。

(日本気象協会)



花粉症かも？

～セルフチェック！～

- ① くしゃみが続けて何回も出る。
- ② 水っぽい鼻水がどんどん出てくる。
- ③ 鼻づまりがひどい。両方の鼻がつまることもある。
- ④ 目が赤い、かゆい。
- ⑤ 熱はない。あっても微熱。
- ⑥ 晴れた日や風の強い日に外出すると症状が悪化する。
- ⑦ のどがかゆい、ピリピリする。
- ⑧ 涙が出る。目やにが増えた。
- ⑨ 症状が1週間を超えて続いている。
- ⑩ 毎年同じ時期に症状が出る。

いくつ
あてはまる？

8～10個：確率**高い**

特に①～④全てにあてはまる人は花粉症である可能性が高い。生活に支障が出る場合は受診を。

5～7個：確率**中くらい**

花粉症かも？
マスクなどで対策を
すると楽になるかも。

4個以下：確率**低い**

目のかゆみなどがなく、熱が高かったりする場合は風邪の可能性が。ゆっくり体を休めよう。

こんな日は注意！

- 気温が高い晴れの日
- 乾燥していて風が強い日
- 雨が降った日の翌日
- 気温の高い日が2～3日続いた後

出かける前に、テレビや花粉症対策アプリなどで花粉情報をチェックしよう！

起立性調節障害 (OD)

「朝起きられない」「午後から調子が良くなる」・・・。このような症状で受診すると、「起立性調節障害 (OD)」と診断されることがあります。中高生の有病率は10%と言われ、遺伝的な要素が強く影響します。

ODは、交感神経が起床時にはしっかり働かず、昼過ぎごろから活発になり始めるので、午前中の調子が悪いのです。また、急激に悪化することやすぐに良くなるということはありません。学校生活に支障が出る中等症以上になると、完治率は1年後が50%、2～3年後が70～80%であり、治るまでに時間がかかる慢性疾患です。体調をみながら午後からでも登校することや、副交感神経ばかりが優位にならないように運動をすること(夕方15分間程度の散歩を週3回等)も大切です。

