

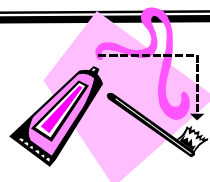
ほけんだより

ONLY ONE
ONLY ONE

平成27年11月30日 発行(N0. 9)

桐蔭中学校 保健室

世界にひとつだけの あなたのこころ・からだ・いのちのために



5年連続 学校歯科保健 優良校受賞！



11月26日、有田川町金屋文化保健センターにおいて、和歌山県学校歯科保健研究大会が開催され、「学校歯科保健優良校」として桐蔭中学校が表彰されました。5年連続の表彰となりました。

また、桐蔭高等学校も優良校として表彰され、念願であった「中高W受賞」となりました。その要因となったのは、昼食後ブラッシングしている高校生が増えてきていることです。「食べたなら磨く」こんな当たり前のことですが、もっと広めてほしいと感じています。

そして、「21世紀新しい時代の健康教育推進学校」として、みなさんの将来の社会的自立に向け、より一層飛躍するために、ひとりひとりの生活習慣づくりが礎（いしずえ）となります。さらに、中学生が高校に進学しても「自分の身体は、自分で管理する力（自己管理能力）」を高めていってほしいと願っています。

なお、健康についての指導・環境面において、保健委員会活動や日頃の健康予防教育、食育、昼食後のブラッシングなどの取組により、「歯ブラシ保管庫」の設置（全学年）、そして、念願だった「洗口場」の設置にも繋がりました。

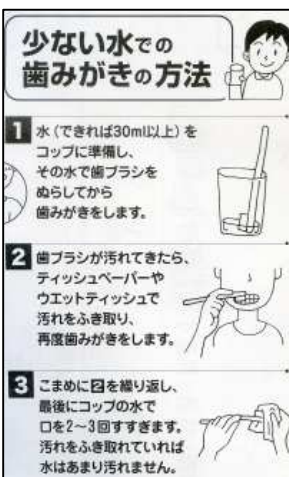
今後も、自らの健康について自己管理し、より一層「知・徳・体」のバランスの良い学校にしていきたいと思います。

災害時の 歯・口のケア

2011年に起こった東日本大震災では、避難生活における健康状態が心配されたなかで、特に、「災害時の口腔保健」が挙げられました。水はもちろん、歯ブラシなどの口腔ケア用品が手に入らず、歯・口を清潔に保つことが難しかったそうです。

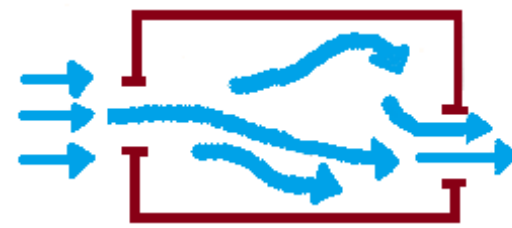
そのため、むし歯や歯周病、その他全身の病気につながり、体調を崩したと考えられます。

非常時の備えとして、非常持ち出し袋に人数分の歯ブラシと液体歯磨き剤を用意しておく必要があります。

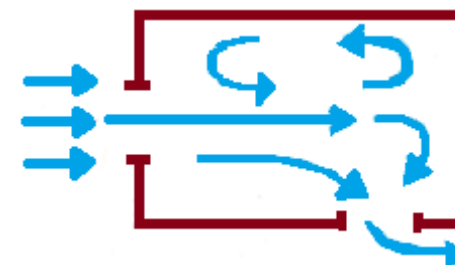


効果的な教室の換気の方法について

もっとも効果的



効果的



★対角線の位置で天窓、または窓をあけて、空気の入口と出口を作る★

教室の換気のすすめ

今年も少しずつ寒くなってきました。空気が乾燥し、風邪やインフルエンザ、ノロウィルスの流行の季節がまもなくやってきます。

先日、学校薬剤師による空気検査があり、ひとつの教室を測定しました。授業中、窓を開けていたので、教室の空気検査の基準値（二酸化炭素 1500ppm 以下、浮遊粉塵（気体中に浮遊する塵（ちり）） 0.10mg/m³ 以下、湿度 30%以上~80%以下、その他）でした。

しかし、だんだん寒くなって、教室の換気がおそろかになると、二酸化炭素が増えて、息苦しさや頭痛、だるさ、めまいやボーッとした状態がおこって集中力が低下します。

特別教室に移動するときは、教室の体育館側の窓を開けたり、お昼休みには窓や戸を全開にしたりと、自主的に換気を行ってほしいものです。

＝授業開始後 数分で二酸化炭素(CO₂)濃度は基準値を超える！＝

ある高校の調査結果によると、教室の二酸化炭素は、授業開始10 分後から基準値を超え、授業の終わりには基準値の2 倍の濃度になっていることが解ってきました。

ここで、Question！

換気の必要性について考えてみましょう。

あなたは、1 分間に16~20 回、呼吸をしています。1 回に400~500ml の量、1 分間では、6.4 l~10l の量の空気を呼吸しています。

「この教室の容積はどのくらいですか？」「この教室には何人いますか？」「いつからこのクラスの教室は窓を閉め切っていますか？」ということは、あなたの今吸っている空気は、どんな空気でしょうか？ 考えてみてください。