



令和4年12月23日
伊達中学校保健室

明日24日からは冬休みです。今週は、気温がぐっと下がり、初雪が降りましたね。今年の冬も、新型コロナウイルスやインフルエンザ等の感染防止対策が必要な特別な冬となりますね。様々なウイルスから自分の体を守る免疫力を上げて、しっかり感染防止対策をし、自分や家族、まわりの大切な人を守りましょう。

教室内二酸化炭素濃度測定しました

※ 保健給食委員会では、教室内の換気状況を調べました。厚生労働省より感染発生状況回避のための換気状態の基準として二酸化炭素濃度 1000ppm 以下が提示されています。

教室内の二酸化炭素濃度を各クラス3日間測定しました。

11月14日～11月25日に測定しました。

各階の平均値

各教室の平均値	測定値(ppm)
1階	651
2階	654
3階	645

あるクラスの測定結果より

測定時間	測定値(ppm)
1校時終了	700
2校時終了	899
3校時終了	810
4校時終了	919
給食後	989



最高値は1500、最低値は400でした。移動教室の時も、測定器を持って測定してくれたクラスもありました。保健給食委員会の測定ありがとうございました。

委員会の感想より

- 人が集まってくると数値が急激に上がっていくことがわかった。
- 給食の後が上がる。人が動くからかな？
- 窓を開けると、あっという間に数値が下がる。
- 換気をしていても、動いていたり騒いでいると上がってしまう。
- 数値が高いと悔しい気持ちになって換気を頑張った。
- 換気をすると寒いけれど、頑張った。
- 移動教室に測定器を持って行ったら、特別教室も数値が高かった。
- 窓を開けているとずっと 400～500ppm を保つことができる。
- 数値が上がらないと安心できる。

ご家庭でも換気を忘れずに！！

～家族の健康を守るため～

寒い季節の換気テクニック

寒

い日に窓を開けると、急激に部屋の温度が低くなるので、暖房器具を工夫しながら換気をしよう。



短

時間、窓を全開にするよりも、一方向の窓を少しだけずっと開けっ放しにしておくほうが室温の変化を抑えられます。



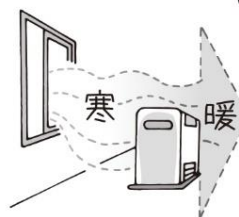
台

所などの換気扇を使うと、室温を急激に下げることなく換気をすることができます。



暖

房器具の近くの窓を開けると、窓から入ってくる冷えた空気がすぐにあたためられるのでオススメ。



カーテンなどの燃えやすいものは暖房器具から離そう（火災予防！）

再通知しました

視力検査・歯科検診の結果、まだ治療完了の報告がない生徒に、治療のすすめ（再通知）を配付します。特に3年生は、卒業までに受診しましょう。

視力未受診者：	1年	31人
	2年	23人
	3年	27人
歯科未受診者：	1年	33人
	2年	26人
	3年	29人



2022年はどんな年でしたか？学校生活での楽しさや嬉しさ、辛さや悲しさいろいろな思いが詰まった1年だったことと思います。どれもみなさんの成長のために必要なものだったのではないかと思います。2023年も、保健室では、みなさんの学校生活を応援しています。来年も幸せが詰まった年でありますように。



感染対策にピッタリな湿度は？

ゲヘ 寒くて
空気が乾燥した部屋、
最高～！！



もしあなたの部屋が、ウイルスからこんなふうに使われていたら、感染のリスク大！

ウイルスは温度が低く、乾燥した空気で活性化します。そして、空気中を漂い、口や鼻から人の体内に侵入します。

そこで感染対策に効果的なのが加湿。

湿度の目安

✕ 40%以下

ウイルスが増殖・活性化する

◎ 40～60%

ウイルスが増殖・活性化しにくい

人にとっても
快適！

▲ 60%以上

ジメジメ…。ダニやカビが発生しやすい

室温は
18度以上が◎



加湿器や濡れタオルなどを活用して、上手に湿度を調整しましょう。