

# ほけんだより 令和5年3月号

徳島県立阿波高等学校 環境・厚生課

3月は学年のまとめの月です。どんな一年でしたか？ 春休みには、新年度に向けた新しい目標を立ててみましょう。みなさんが持っている力を発揮できるように応援しています。

## ☆基本的な感染防止対策は

### 新型コロナウイルス感染症対策のためだけにあらず

みなさんが小学生や中学生の頃、新型コロナウイルス感染症が流行する前を思い出してください。

毎年11月頃になると、「インフルエンザを予防しよう」「感染性胃腸炎に気をつけよう」など、流行しやすい感染症を予防するために、基本的な感染対策が呼びかけられていませんか？

これらの対策は、阿波高校ほけんだよりで、令和2年5月号から毎号、新型コロナウイルス感染症対策として呼びかけてきた①「検温等の健康観察」②「手洗い」③「マスクの着用」④「換気」⑤「身体的距離の確保」⑥「栄養バランスのよい食事」⑦「適度な運動」⑧「体調が悪いと感じたら、無理せず休養」と同じです。

今後、マスク着用の考え方が変わったり、感染症法上の分類が変わったりしますが、ウイルス自体が変わるわけではなく、新型コロナウイルス感染症にかかりにくくなるというわけではありません。自分自身や周りの人、特に高齢者や重症化リスクの高い方を守るため、よく考えて行動しましょう。

## ☆学校環境衛生検査結果からわかること

学校環境衛生基準 二酸化炭素は、1500ppm 以下であることが望ましい。  
(コロナ禍 1000ppm)

| 学校薬剤師による教室の二酸化炭素濃度測定結果 |         |         |
|------------------------|---------|---------|
|                        | 授業開始5分後 | 授業終了5分前 |
| 令和元年                   | 500ppm  | 2300ppm |
| 令和4年                   | 640ppm  | 470ppm  |

窓の開放なし  
50分授業でCO<sub>2</sub>  
濃度が4.6倍に

対角線上の窓と前後の扉の開放あり：CO<sub>2</sub>濃度の上昇なし！  
※扉の開放がない場合も、対角線上の窓を開けていたことにより  
600→700ppm や 1000→1000ppm と大幅な上昇はなし！  
換気の効果や重要性がよくわかります。

### 夜の習慣 見なおそう

## ぐっすり眠って、負けないカラダ

**夕食には牛乳**

消化吸収が良い！  
リラックス効果あり！  
睡眠を促すホルモンの原料になる！

**強い光を見ない。あびない**

体内時計がくるってしまうよ

**お風呂に入る**

あつい湯なら  
寝る2～3時間前  
ぬるい湯なら  
寝る直前がいいよ！

**厚着で寝ない**

汗が蒸発しないし、  
寝返りも難しくなり  
寝苦しくなるよ！

## ☆春休みは新年度に向けての準備期間

### ○治療を済ませる

(むし歯治療や視力矯正など)

### ○生活リズムを整える

(早寝・早起き・朝ご飯)

### ○新年度の目標を立てる

調子のよくない  
ところはないか、  
チェックしよう。

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| <input checked="" type="checkbox"/> | 歯   |
| <input checked="" type="checkbox"/> | 目   |
| <input checked="" type="checkbox"/> | 耳・鼻 |
| <input type="checkbox"/>            | —   |
| <input type="checkbox"/>            | —   |



体や心が疲れているときは、休養が必要です。  
不安や悩みがあるときは、自分一人で抱え込まず話してみませんか？

### 【24時間子供SOSダイヤル】

0120-0-78310 (24時間365日)

### 【とくしま「生徒の心の相談」2022】

LINE相談 (18～21時) →



### 【いのちの希望】

相談電話 088-623-0444 (10～23時)

LINEコール (LINE通話を利用した相談) →

メール相談

