

# ほけんだより 2月

2022年2月  
東小学校  
保健室

晴れた日には、暖かい日差しを感じるようになりました。まだまだ寒い日もあるので、体調管理に気をつけましょう。  
全国的に新型コロナウイルス感染症にかかった人が増えています。マスクをきちんとする、ていねいに手洗いをするなどの予防をしましょう。

## 空気の汚れを調べました！

1月26日(水)に学校薬剤師の山岡先生に来ていただき、3年1組で空気の検査をしました。

換気できているかどうかの基準として、教室の二酸化炭素の濃度は 1500ppm以下と決まっています。二酸化炭素の濃度が高いほど、空気が汚れています。

場所：3年1組 時間：2時間目 人数：36人 天気：晴れ 室温：16.3℃ 湿度：45%

9時40分 500ppm → 9時47分 500ppm → 9時55分 500ppm

空気はほとんど汚れていませんでした！

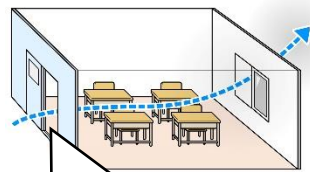
どの時間も500ppmで二酸化炭素の濃度は上がりませんでした。薬剤師さんによると、「常に窓を開けて換気をしているので、二酸化炭素の濃度が低かった。また、全員がマスクをしていたので息から出る二酸化炭素も少なかったのでは。」とのことでした。

新型コロナウイルス感染症が流行する前は、あまり換気ができていなかったために教室の二酸化炭素濃度が1200ppmまで上がった年がありました。

窓を開けて、空気の流れを作り、汚れた空気を追い出す換気はとても効果があるのだと改めてわかりました。



気体検知管という道具を使い、二酸化炭素濃度を調べます。



換気をするときは、対角線上に窓をあけると良いです。

これからも換気を続けましょう!!

## ★ あなたのいいところを探してみよう ★

あなたは、どんな人ですか？ 自分では短所だと思っている部分も、見方を変えれば、長所になります。自分や友だちのいいところを探してみましょう。

短所だと思っても

見方を変えれば

長所になります

● おこりっぽい ●



● 気が弱い ●



● だらしない ●



○ 情熱的 ○



○ 用心深い ○



○ おおらか ○

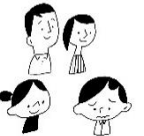


なやみや不安を相談できる人はいますか？

なやみや不安があるときは、家族や友だち、先生などに相談しましょう。もし不安やなやみを持っている友だちがいたら、話を聞いてあげましょう。その際には、友だちの顔を見て話し、いっしょに考えてあげることが大切です。

★ 自分にあった相談相手を見つけましょう

・ 家族 ・ 友だち ・ 担任の先生 ・ 保健室の先生 ・ スクールカウンセラー など



保護者の皆様へ

全国的に新型コロナウイルス感染症の罹患者が増えています。登校前に健康観察と検温をしていただき、発熱、のどの痛み、咳、呼吸困難感、鼻水・鼻づまりなどの症状がある場合には無理をしないようにご配慮をお願いします。