



愛媛県立今治工業高等学校  
生徒保健委員会  
令和2年1月号



新しい年の始まり。何か目標を立てましたか？ どんな目標も、がんばりの積み重ねが大切です。またその土台となるのは元気な体と心。目標達成のためには欠かせません。大きな目標と合わせて、健康の目標も立ててみてはいかがでしょうか。  
今年も保健室は、体と心の健康のお手伝いをしていきます！

12月13日(金)に教室の環境衛生検査を行いました。その中で二酸化炭素濃度は 5 クラス中4クラスが基準値を超えていました。この季節寒いとは思いますが、一部の窓を常に開けておくか、授業中にも 1 度は換気をしましょう。(もちろん休み時間にも必ず換気をしてくださいね。)

## 一酸化炭素と二酸化炭素

二酸化炭素濃度(%)	症状	一酸化炭素濃度(%)	(吸っている時間と)症状
1~2	不愉快	0.001	日常生活での許容濃度
3	呼吸が早くなる	0.002	2~3時間で軽い頭痛
4	頭痛、めまい、耳鳴り、動悸	0.1	45分で頭痛、2時間で失神
5~6	呼吸困難	0.16	20分で頭痛、めまい、2時間で死亡
7~10	生命が危険	1.28	1~3分で死亡

二酸化炭素濃度が0.15%を超えると、換気の必要があります。

## 換気の大切さと目安

閉め切った室内に人が集まると、呼吸による二酸化炭素が増えて酸素が不足し、不快を訴えるようになります。このことから、室内の二酸化炭素の量は空気の汚れの指標となります。一酸化炭素は、ものの不完全燃焼によって発生する有害な気体で、一酸化炭素中毒を起こします。

## 化学物質と健康

建材などから放散される化学物質が室内空気を汚染し、体調不良を訴える「シックハウス症候群」が数多く報告されています。微量の科学物質にも反応して、様々な障害を訴える疾患を「化学物質過敏症」といいます。いずれも未解明な部分が多い疾患です。

# 冬の健康 そととなか



## 重ね着で体温調節

建物の中が暑いと、外に出たときに汗が冷えてカゼの原因になることも。脱いだり着たりできるので温度調節を

## 3つの首を温める

「首・手首・足首」を温めると効率的に体温が上がります

## 1 時間に1回換気する

- 閉めきった教室は二酸化炭素やウイルス・細菌が増えていきます
- ガスや石油の暖房器具の使用で空気は汚れます

## 2 がい、手洗い

外で付いたウイルスなどを、帰ったらすぐに流しましょう

湿度=50~60%  
温度=18~20℃

乾燥と寒いのが好きなウイルスを、適度な湿度と温度で弱らせよう

### カゼ ひいてしまったら、どうする？

## OXクイズ

1 カゼをひいたら  すぐ病院に行かなくちゃダメ

症状がよほどつらくなければ、無理に病院に行くより、家で暖かくして休養をとるほうが、早く治る場合もあります。病院でもらう薬は症状をやわらげる薬。「治す」のは体の力です。

2 熱を下げるには  厚着をして汗を出すのがいい

熱があるときに厚着をすると、汗をかきすぎて脱水症状を起こす危険があります。発熱時は快適な温度が一番。薄着+掛け布団で調節しましょう。

3 熱が出たらすぐ  解熱剤で下げたほうがいい

発熱は体の中のウイルスを弱らせ、体の「治す力」を活性化します。解熱剤でむやみに下げると、回復が遅れることもあります。ただし熱でつらすぎる場合は、解熱剤で下げるのもOKです。

4 微熱でも元気なら、お風呂に  入ってもいい

元気があったら、お風呂で温まるのはOKです。ただし長風呂は体力が奪われるのでお勧めしません。湯冷めにも注意しましょう。

5 下痢をしているときは水分補給  をひかえる

下痢のウンチで水分がたくさん出てしまうので、水分を補給するのは大事です。ガブ飲みするとすぐ下痢便で出てしまうので、白湯や経口補水液を少しずつこまめに飲みましょう。