

ほけんだより 2月

H29. 2 県立川口高校 保健室

2月も半ばとなり、スギ花粉が飛び始める季節となりました。花粉症の人は飛散情報のチェックや、各自でできる対策をとる、必要に応じて薬を使うなどして、少しでも快適に乗り切れるようにしましょう。



【インフルエンザ 川高生12・1月感染者数】

	1年	2年	3年
12月	3	8	7
1月	10	10	11

昨年度は流行のピークが遅く12月:1、1月:4、2月:33でした。

11月号にも載せましたが、出席停止期間は『発症後5日（発症当日0日目）かつ解熱後2日が経過するまで』です。

具合が悪い時は、無理をせず受診し、医師の指示をよく聞きましょう。

スマホに依存していませんか？

スマホ依存から抜け出すステップ

こんなことを試してみよう



- *スマホより周りのできごとや風景に目をむけよう
- *スマホを使わない方法で「調べて」みよう
- *友だちといるときは面と向かって話をしよう
- *ときどきスマホを置いてでかけてみよう
- *枕元にスマホを置くのをやめよう
- *電源をオフにする時間を作ってみよう
- *スマホに使った時間を計算してみよう

【教室の換気をしよう！】

今週、一部の教室で授業中の二酸化炭素（CO₂）濃度をはかりました。学校環境衛生の教室の空気の基準では、二酸化炭素濃度は1,500ppm以下が望ましいとされています。

暖房使用で閉め切った教室では、二酸化炭素濃度が上がってしまい

- ▼頭がぼーっとする
- ▼頭が痛くなる
- ▼集中力が下がる
- ▼眠くなる
- ▼気持ちが悪くなる

などの不快な症状が出やすくなります。また、インフルエンザなどの感染症も増えてしまいます。

- ○換気扇を使う ○窓を対角線上にあける
 - 休み時間に窓やドアを大きくあける
- などして空気を入れ替えましょう！



	二酸化炭素 (ppm)		換気
	開始5分後	開始45分後	
教室A	1,600	1,700	していない
教室B	3,000	3,100	窓を少しあけていた
教室C	5,500	6,800	していない

(在室は約40人)

*スポーツ振興センターの医療費請求手続きについて

学校管理下（登下校中や授業中、部活動中など）でのけがなどで医療機関にかかった場合、手続きにより給付金が出ます（※規定があります）が、何もしないとおりません。3年生でも時効に間に合えばまだ出せますのであれば申し出てください。

※時効は2年ですが、手続きの期間も必要になるため、余裕をもって提出してください！

※支給期間は初診から最長10年間です。卒業後も継続分があれば保健室まで提出してください。