



令和3年1月28日

No. 14

飯豊中保健室

# 環境衛生検査をしました

1月21日(木)、薬剤師の佐藤仁先生にお越しいただき、環境衛生検査をしました。適切な学習環境を確保するため、教室の照度と二酸化炭素濃度を測定しました。



## 照度検査結果

基準 教室および黒板500ルクス以上 最大照度と最小照度の比は20:1を超えないこと

場所	測定時刻	天気	測定箇所	最大照度	最小照度	照度比
1-1	13:40	晴	教室	3180ルクス	1060ルクス	3:1
			黒板	2250ルクス	1370ルクス	1.6:1
2-1	13:50	晴	教室	3500ルクス	1230ルクス	2.8:1
			黒板	3200ルクス	1540ルクス	2.1:1
3-1	14:00	晴	教室	2360ルクス	920ルクス	2.7:1
			黒板	1870ルクス	1290ルクス	1.4:1
美術室	14:10	晴	教室	3050ルクス	1530ルクス	2:1
			黒板	1860ルクス	1450ルクス	1.3:1

どの教室も十分な明るさがありました。

## 温湿度 二酸化炭素濃度検査

基準 温度 冬期10℃以上 18~20℃適温  
相対湿度 30~80% 50%前後が理想  
二酸化炭素 1500ppm(0.15%)以下



場所	在室人数	測定時刻	天気	温度	相対湿度	二酸化炭素
1-2	29人	13:42	晴	21℃	32%	800ppm
2-2	29人	13:55	晴	19℃	35%	500ppm
3-2	28人	14:05	晴	19℃	35%	600ppm

昨年度よりも二酸化炭素濃度が低くなりました。ロスナイ換気の効果かもしれません。

## 佐藤薬剤師さんより

環境衛生と感染症予防についてアドバイスをいただきました。

### 環境衛生について

- ・照度、温湿度、二酸化炭素濃度すべて基準内で問題なしです。
- ・晴天でまぶしい場合には、カーテンを使用しましょう。
- ・対角線上にある窓を開けると効果的に換気ができます。

### 感染症予防について

- ・手洗いが大切です。特に指先を特にていねいに洗いましょう。
- ・アルコール消毒よりも手洗いが有効です。コロナウイルスだけでなく、ノロウイルスなど他のウイルスも洗い流すことができます。
- ・手荒れに注意しましょう。ハンドクリームで保湿をしましょう。荒れた手はウイルスが着きやすく、ウイルスが残りやすいです。
- ・布マスクは洗濯でウイルスは死滅します。人混みに行くのであれば、布マスクで十分です。



# 冬休み明けの生活リズムチャレンジ週間



## みなさんの反省より

～メディア機器の時間と寝る時間に課題のある人が多かったです。～

夜寝る時間が11時を過ぎてしまうので、しっかり11時までには寝るようにしたいです。

冬休みは夜寝ることが遅くなる日が多かったが、いつもの生活リズムにもどすことができた。

休みの日などはメディアの時間が多くなってしまっているので、気をつけていきたい。

今回はメディア機器の時間が多いので、生活リズム週間が終わっても意識していきたいです。

メディア機器の時間が、ほぼ3時間以上になってしまったので気をつけたいです。

メディア機器をしすぎてしまったり、朝ごはんを残してしまったりしたので、改善していきたいです。

夜に寝る時間が11時を過ぎるので、もっと考えて行動したいです。

休日になるとだらけた生活になるので気をつけたいです。

寝るのが遅くなるので、夜なるべくスマホを見ないようにしたいです。



## おうちの方より ～ご協力ありがとうございました。～

寝る時間が遅くても朝はしっかりと起きていました。でも睡眠時間が少ないのではないかと心配です。もう少し早く寝られると良いと思います。

早く寝て授業中眠くならないように気をつけよう。

勉強時間よりメディアの時間が長いようなので話し合ってみたいと思います。

疲れもあり、つい遅くまで寝てしまうようです。リズムをつけて体調管理をしてください。

メリハリのある生活はとても大事です。寝不足になると体調不良など体に良くないことばかりです。食べる、寝る、遊ぶ！全部大事にして生活しよう。

メディアの時間を読書などに変えると良かったと思います。

自分で目標を決めて努力している姿が見受けられました。このままリズムを崩さずがんばってください。

試験まで、あと少し！ 保健室から応援しています

無理して長引いたら大変。「体調が悪いな」と思ったら、早めからだを休めましょう。

しんどいときは休もう

夜型↓朝型の生活に

試験が始まるのは午前中のところほとんど。生活のサイクルを朝型にしていきましょう。

睡眠時間はしっかりと確保

寝不足だと、集中力が下がってしまうかも。ゆっくり寝れば、記憶の定着にも◎。

受験生のみなさんへ

ファイ!

