ほけんだより

NO. 10

令和8年11月4日
町田市立南大谷中学校保健室



先日、学校薬剤師さんが来校し、“教室内の空気が清潔であるか“を調べるために、二酸化炭素の濃度を測定しました。

南大谷中学校の二酸化炭素濃度は、**１８００～１９００ｐｐｍ**でした。
二酸化炭素が１５００ｐｐｍ以上であると、空気の状態が悪いとされます。

二酸化炭素自体は、今回の濃度では、人体に害は出ませんが、二酸化炭素が、充満しているということは、**人が吐いた空気が入れ替わっていないということです**。
人が吐いた空気に、ウイルスや菌が含まれていた場合、空気中に菌やウイルスも、とどまってしまい、感染リスクが上がります。
そのため、換気をして、空気を入れ替える必要があります。空気が入れ替わっている目安が、二酸化炭素濃度１５００ｐｐｍ以下ということです。

教室内の空気を入れ替えるためには、対角線上に空気の通り道を作ることが大切です。これから寒い時期がはじまりますが、**休み時間中は、毎時間、換気をします。**
保健給食委員会で窓とドアをあけ、空気を通すので、ご協力お願いします。授業中は、寒くなってしまうので、窓とドアは閉めますが、換気扇と廊下側ドア上の窓（1 年生は通気口）は開けておきます。

新鮮な空気は、感染リスクを減らすとともに、酸素を脳に送り、集中力を高めます。換気をして、よりよい授業環境を整えましょう

背筋を伸ばすと、集中力UP！

勉強中、集中力が続かない…と困っていませんか？
そんな悩みを解決するには、「背筋を伸ばして姿勢を正して、しっかり呼吸すること」がおすすめ！　なぜなら、姿勢と集中力には、深い関係があるからです。
実際、背筋を伸ばすと、胸や肺が広がり、深い呼吸がしやすくなります。すると、酸素をより多く体に取り込めるので、脳への酸素供給が向上し、集中力や注意力がアップするのです。また、首や肩の負担が少なくなって疲れにくくなる（＝凝りにくくなる）ため、集中力の維持につながります。背筋を伸ばして、効率よく学習を進めましょう！



夏のジャージ登校期間が終わり、
全員が制服で登校するようになりました。

ワイシャツの下に素肌という人を多く見かけます。朝晩や前日との寒暖差が激しい時期ですので、肌着などで重ね着をすることで体の負担を減らすことができます。

また、一時的に汗をかいたときなどに、汗を吸収する役割もあります。汗をそのままにしていると、かぶれたり、体を冷やしたりする原因になります。

健康管理や身だしなみの観点から、ワイシャツの下には、肌着を一枚着ることがおすすめです。



【保護者の皆様へ】日本スポーツ振興センターについて

２０２７年１月より、日本スポーツ振興センターの災害給付金のシステムがリニューアルとなります。

リニューアル後も、これまでに学校で起きたけがの申請は行えますが、１２月に給付金の申請が停止される期間があります。

また、病院や薬局等で記載していただく「医療等の状況」の様式も変更されます。申請されていない「医療等の状況」がお手元にある場合は、１１月２３日までに学校へのご提出お願い致します。ご不明点がございましたら、いつでも保健室でご連絡ください。

尚、新システムでの申請方法につきましては、後日、改めてお知らせいたします。