保健だより　７月号

令和5年度
丹原高等学校
生徒保健委員会

７月に入り、とても暑くなってきました。今年は野球観戦もありますね。球場は日影が少ないので、応援の私たちにとっては、厳しい暑さとの闘いになりそうです。
水分補給のポイントを紹介しますので、しっかり準備をして熱中症を予防しましょう。

１　水分補給時は熱中症予防に適した飲み物を飲む。

○　スポーツドリンク
○　塩分を含んだ水
×　紅茶、緑茶
×　コーヒー

多量の汗をかくと、汗の中に含まれる塩分が失われるため、塩分補給も必要です。カフェインを含むコーヒーなどは、水分を体外に出す働き（利尿作用）があり、熱中症予防には不向きです。

２　運動前や汗をかく前に、冷えた水分（２００ｍｌ～２５０ｍｌ）を補給する。

水分補給のタイミングは、のどが渇いたと感じてからでは遅いと言われています。のどの渇きを感じていなくても、定期的に水分を摂るよう心がけましょう。

３年１組保健委員（渡邉旺）

保健委員がピックアップ【健康ニュース】

「東京　日野　小学校でジャガイモの食中毒　児童 20 人に症状」

東京　日野市の小学校で、調理実習中にゆでたジャガイモを食べた5年生の児童20人が吐き気などを訴え、東京都はジャガイモに含まれる有害物質「ソラニン」による食中毒と断定しました。症状を訴えた児童はいずれも軽症で、既に回復しているということです。

都は、日光があたる場所で保管したことでソラニンが発生しやすくなったのではないかとみています。ジャガイモは日光が当たらない場所で保管し、食べる際は芽や皮は取り除き、特に緑色の部分の皮は厚くむき取るよう呼びかけています。　　NHK　WEB　2023.6.7

食中毒といえば、お肉や魚などの生ものに注意が必要だと思っていましたが、ジャガイモという日常的に食べている身近な野菜が原因になったことに驚きました。
梅雨の時季は食中毒のニュースを多く耳にします。私は食中毒になったことはありませんが、料理をすることがあるので、十分気を付けたいです。　　３年１組保健委員（稲井）

イラスト引用：健康教室 2023.5 月号、7 月号　東山書房

感染症対策のため、ＣＯ２モニターが設置されました。

電源コードに体をひっかけて落とさないよう注意してください！

【CO2 モニターとは】

空気中の CO2(二酸化炭素)濃度を計測する機器です。

人が密な状態で、適切な換気が行われていなければ、呼吸による CO2 が空気中に増えていきます。

試しに、CO2 モニターに息を吹きかけてみると、数字が跳ね上がるのが分かります。

【使い方】

感染症予防のため、教室の**CO2は1500ppm 以下であることが望ましい**(学校保健安全法より)とされています。CO2 濃度が換気の目安になりますので、表示されている数値をチェックして、教室の換気をしてください。

【注意点】

1500ppmを超えたらアラームが鳴ることがあります。(電源を入れたら、自動的にアラームが鳴る初期設定になっています。)授業の妨げになりますので、電源ボタンを二度押して、アラームを解除してください。

アラーム ON

アラーム OFF

早速、３年生の HR 教室で CO2 濃度を調べてみました。(７月３日計測)

年・組	時間	CO2 濃度（PPM）
３年１組	５限終了後	１，９８３
３年２組	３限終了後	１，４４４
３年３組	２限終了後	１，０３９

基準値を超えている！

エアコン使用時に窓を閉め切っていると CO2 濃度が上がっていることが分かりました。**エアコンでは、換気になりません！** 窓を常時少し開けておく、休み時間は窓やドアを全開放するなどして、空気を入れ替えましょう。

夏でも換気が必要です