

保健だより「KENKO GA ICHIBAN」

2022.9 福島工業高校 保健室

CO₂モニターを設置しました！

学校環境衛生の基準では、

温度「18℃～28℃」、湿度「30%～80%」、二酸化炭素濃度「1500ppm 以下」が基準値です。（学校で快適に過ごせるように設定された目安となる値です）

このモニターは、空間の温度・湿度・二酸化炭素濃度を表示します。

教室のCO₂濃度が高い状態が続くと、眠気や頭痛、吐き気などの症状が起こり集中力の低下につながります。また新型コロナを含む感染症が蔓延しやすい環境ともなります。教室の数値ができるだけ基準を満たすよう、以下を参考に換気を実施してください。

エアコンを付けているため窓を閉め切っていると・・・
こんな（右写真）数値になっていませんか？

換気のコツ「空気の流れを作る」



「天窓とドア」+廊下窓

窓側とドア側の2か所を数センチ開けて常時空気の流れを作ることがポイントです。（ここで扇風機を併用すると効果的！！）

さらに「廊下の窓」も開けて空気を屋外に逃がすことで、教室のCO₂濃度の上昇を抑えることができます。ぜひクラスみんなで窓開けに協力して、喚起・換気・歓喜！



9月9日は救急の日



9月9日は「救急（99）の日」です。自分や身近な人がケガをしたときに役立つ応急手当について、方法を確認しておきましょう。ケガや事故は突然起こるものです。加えてまだ少し先ですが、10月25日には「第58回校内駅伝競走大会」が実施されます。万が一の場合に備えがあると安心です。「備えあれば憂いなし」

捻挫や打撲等の応急処置

RICE処置

R Rest (休息・安静)



I Icing (冷却)



C Compression (圧迫)



E Elevation (挙上)



熱中症の応急処置

- F Fluid……水分補給
- I Ice ……冷やす
- R Rest……休む
- S Sign……様子を見る
- T Treatment 治療



熱中症の主な症状と重症度

1度 応急処置

めまい、立ちくらみ

2度 医療機関へ

頭痛、倦怠感

3度 入院

意識障害、けいれん



突然倒れる・意識障害などの時の救命処置

①



大丈夫ですか？

周りの安全確認後、
反応の確認を行う

大声で応援を呼ぶ
(119番通報・AED依頼)

普段通りの呼吸がない場合、ただちに胸骨圧迫（100～120/分）を開始し、AEDが到着したら音声のやり方に従う。

③



②



誰か来て
ください！

救急隊に引き継ぐまで、または傷病者に普段通りの呼吸や目的のある仕草が認められるまで続ける。

自分でも調べてみよう！