

# ほけんだより 2月

2013年 第10号 大阪府立西淀川高等学校 保健室

まだまだ寒い日が続きますが、2月は暦の上では「立春」を迎え、春が始まる月とされています。日も長くなってきているので、春はそこまで来ているのかもしれないですね。

先月末増えていたインフルエンザでの欠席は減ってきましたが、注意は必要です。体調をくずさないためにも、引き続き手洗いうがいなどを行い、元気に過ごしてくださいね。

## 空気検査を実施しました!

2月14日に学校薬剤師の小西明先生に来ていただき、空気検査を行いました。今回は1年生の教室を検査していただきました。

実施教室	実施時間	室温 (°C)	湿度 (%)	二酸化炭素濃度 (%)
廊下		16	46	0.04
1年生教室	① 授業開始直後	20.6	35	0.03
	② 30分後	20.2	30	0.05
望ましい基準値		18~20°C	30~80	0.15以下

二酸化炭素濃度が高い = 換気ができていない = 風邪がうつりやす

検査の結果、外気とあまり変わらず教室内の空気はキレイでしたが、検査直前に教室に入るともわ〜とお菓子の匂いが漂っていました。人の出入りや、換気扇が回っていたので自然と匂いはなくなりましたが、閉め切ったままの教室では、空気が悪くなり風邪やインフルエンザなどのウィルスがどんどん繁殖していきます。

**たとえ5分でも休憩時間には窓や教室の扉を開けて換気をしましょう!**



## ピアスのトラブル起きてませんか??

最近では、耳以外にもピアスをしている人もみかけますが、保健室にも耳たぶが赤く腫れ「膿んできた先生消毒して・・・」と来室してくる人もよくいます。ピアスのホールを清潔にしておかないとトラブルはすぐ起こります。みなさんは大丈夫ですか??もう一度見直してみましよう。



### ●消毒かぶれ●

耳たぶが腫れたり、膿んだりすることを避けるために、消毒液などが使われますが、それが、かぶれの原因になることがあります。

**症状：ピアスホールの周りが赤くただれる、耳たぶがかゆくなる**  
 そんな症状がでた場合は、消毒液の使用をやめ、皮膚科を受診しましょう。  
 特に問題ない場合は、消毒液を使用せず、次のような方法で清潔に保ちましよう。

- ・ぬるま湯でピアスの周りをよく洗い流し、汚れを取る。
- ・泡立たせた石けんで、ピアスホール周りやピアスについた汚れを取り、石けんが残らないようにキレイに洗い流す。



### ●金属アレルギー●

ピアスホールを囲っている皮膚とピアスの表面は常に密着しています。ピアスの金属から溶け出した金属イオンが、体内のタンパク質と結びつき、これがアレルギー(原因)となり、かゆみや炎症の原因となります。また、値段が安いピアスは金属アレルギーになるリスクが高くなります。

#### ●症状：皮膚のかゆみや炎症、かぶれ

一度金属アレルギーが発症すると、他の場所に原因となる金属が触れてもアレルギー反応が起こる可能性があります。少しでも違和感を感じたらすぐにピアスはずし、早めに皮膚科を受診ましよう。

※保健室に、ピアストラブルについて写真付きで新聞を貼っています。確認してみてください!

## ★★PUSHプロジェクト★★

2月12日2限目、保健の授業(心肺蘇生法)を1-2・1-5合同で行いました。当日は大阪ライフサポート協会より講師の先生をお招きし、心肺蘇生の中でも最も重要な、「心臓マッサージとAEDの使い方」「誰かが倒れた時に、声を掛ける勇気」と、実際に心肺蘇生トレーニングボックス(あっぱくん)を使って実技を行いながら勉強しました。いざという時に一歩を踏み出せる勇気をみなさんに持って欲しいです。



**AEDとは・・・けいれんを起こして血液を送れなくなった状態の心臓に電気ショックを与え正常なリズムに戻すための医療機器です。本校は事務室に置いてあります。**