



令和3年2月3日
県立福崎高等学校
保健室



教室の二酸化炭素濃度はどのくらいだと思いますか？

外気の二酸化炭素濃度は 300～400ppm と言われています。皆さんが勉強する教室の二酸化炭素濃度は 1500ppm 以下が基準です。二酸化炭素濃度 2000ppm を超えてくると眠気が襲ってきます。4000～5000ppm を超えてくると頭痛が襲ってきます。では、先日1月25日に測定した教室の二酸化炭素濃度はどのくらいだったのか見ていきましょう。

	休み時間に窓・ドアを少し開けた部屋	休み時間に窓・ドアを全開にした部屋
休み時間前	二酸化炭素濃度 2300ppm	二酸化炭素濃度 2100ppm
休み時間後	二酸化炭素濃度 2100ppm	驚きの数値（理想の数値）

ストーブを焚いている教室を閉めきって、約 40 人が息をしていると、二酸化炭素濃度は容易に 5000ppm を超えてきます。また、乾燥して生暖かい教室は、ウイルスが浮遊するのは好都合の場所です（上のイラスト参照）。

2月もまだまだ寒い日が続きます。授業中もずっと窓全開で生活するのは現実的ではありません。**授業中は「対角線上に」外側の窓と廊下側の扉か窓を「隙間程度」開けておく。**

休み時間は窓・扉「全開」を目標に開ける。この繰り返しで空気を循環してください。

「寒いから閉めよ～」とつい口にしてしまうことはありませんか？そんな時は、この内容を思い出してください。一時の寒さよりも頭痛や感染症が広がることの方がつらいです。

驚きの数値の結果は、800ppm でした。換気効果が目に見えた値となりました。

物事のとらえ方も人それぞれです



HSP という言葉を知っている人はいますか？「Highly Sensitive Person」の頭文字をとったもので、「非常に感受性が強く敏感な気質をもった人」という意味です。5人に1人がこの特性をもっているとされています。

HSPは生まれ持った気質だとされており、病気や障害ではありません。最近では文庫本やSNSで扱われることも多くなったHSP。チェックリストをして「自分も当てはまる。」と思った経験のある人もいるのではないのでしょうか？

HSPの4つの特性として、①物事を深く考えて行動する ②過剰に刺激を受けやすい ③共感性が高い ④些細なことに気づきやすい があるとされています。具体的には、人が怒られていると自分のことのように感じる、友達との時間は楽しいものの気疲れする、大きな音や強い光が苦手といったことが挙げられます。これらの気質のために、自己肯定感が低い傾向にあることが多いです。

【参考図書】『「気がつきすぎて疲れる」が驚くほどなくなる「繊細さん」の本』 武田有紀

では、どうすれば「しんどさ」を軽減できる？



「考えすぎ」「気にしすぎ」と周りから言われることも多いですが、感受性の高さはHSPの強みだと思います。時間を先読みするので、約束や時間を守ることができます。細かいことに気がつけるので、慎重さや正確さが求められる作業をこなす力は長けています。決して悪い気質ではありません。

敏感であることから来る疲れを少しでもカットするために、**1人の時間を作ること**が大事と言われています。一方で、社会に出れば人との関わりも増えていき、外部からの刺激が溢れています。そのストレスを緩和するために**深呼吸**が大事と言われることも多いです。「呼吸をすること」に集中し、気持ちを落ち着かせる。まさに、全集中の呼吸と言えます。

手指消毒の正しい方法

生活で習慣づいてきたアルコール消毒。学校以外でも、たくさんの場所で手指消毒剤が設置されていると思います。皆さんは手のどの部分を消毒していますか？

ポイントは右のイラストの③以降！
たくさんの物に触れる指先にアルコールが行き届くことが大切です。意識していきましょう。

手指の正しい消毒手順

