

# 保健だより

令和3年度2月号  
岡崎北高校 保健室



## 換気 ～環境衛生検査結果～

学校では、定期的に環境衛生検査を実施しています。先日も学校薬剤師の光田先生が検査を実施してくださいました。

右のグラフがその結果です。

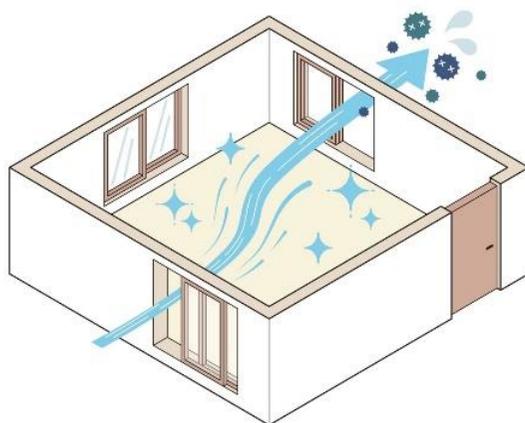
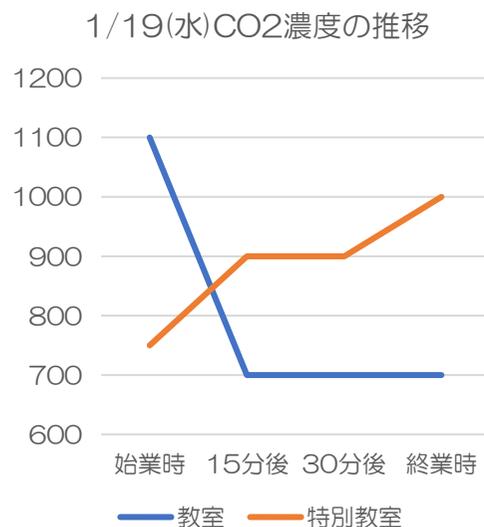
『換気』の状態を調べるため、教室内の二酸化炭素濃度を測定したものです。教室内の二酸化炭素濃度は、「1,500ppm 以下であることが望ましい」とされていますが、今回はいずれの教室でも基準値内であることが確認できました。

新型コロナウイルス感染症対策として、回避すべき『三密』の一つが『密閉』です。

この『密閉』を回避するために、学校では文部科学省の指針に基づき、廊下側と窓側を対角線に、常時10～20cm開放して常時換気を実施しています。

その日の天気や、風の強さなどによって、この範囲の中で調節するようにと、光田薬剤師からご指導をいただいています。

寒い冬の常時換気はつらい日もありますが、暖かい春はもうすぐです!!



## 🌱 スクールカウンセラー・井村先生よりメッセージ 🌱

こんにちは。スクールカウンセラーの井村です。

北高に来るようになって9年になります。最初に来たのは皆さんが小学生のときになりますね。

ところで、皆さんは誰との付き合いが一番長いですか？小学校からの友達？いや、親ですね。でも一生にわたり一番長く付き合わないといけない人は自分自身なんです。人との付き合いは支えになったり、人生を豊かにしてくれる一方でストレスになることもあります。

自分との対人関係、うまくいってますか？自分との付き合いは意外と難しいものです。特に、皆さんのような青年期は自分とのことで思い悩むことが多いようです。思い悩むのは自然なことです。でも、それでつらくなったら誰かに話してみることをお勧めします。

今後のスクールカウンセラー来校日

2月4日(金) 3月3日(木)

## 相談室

相談室のご案内

毎週 月・水(または在室時) 昼放課

相談係の杉野先生・鍋野先生がお話をお聞きします。  
扉の表示が『在室』になっていたら、気軽にノックしてみてくださいね。業後も含め、予約もできます。

※相談室は中央校舎1階にあります。