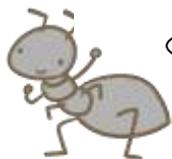


# 元気あい!



ありんこパワー

国本中学校 保健だより  
令和4年2月2日

2月は、別名『如月（きさらぎ）』といいます。寒さがきびしいこの季節は、着物をさらに着るということから、着更着（きさらぎ）といわれ始めたという説があります。旧暦ではもう春ですが、1年間で1番寒い季節です。冬の健康管理をしっかりとしましょう。



## みんなで協力して感染対策しています

### 手洗い

家庭の水道とは違い、水道からはお湯ができません。でも、みんなしっかり手を洗っています。

当たり前のことができるって素晴らしい!



### 校内の消毒作業

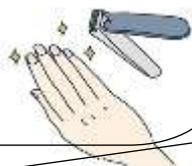
休み時間や放課後には、教室の入り口や水道・トイレなどの場所を先生たちが分担して消毒しています。

先生  
ありがとう!



### 衛生検査の実施

水曜日に行う衛生検査の結果では、『ハンカチの携帯』と『爪の衛生』が良くない結果です。長く伸びた爪は、切りましょう。



### 衛生用品の管理

水道の石けんの補充や加湿器の管理など、保健体育委員が感染予防の活動をしています。



保体委員さん  
ありがとう!

## 換気をしよう ~空気の検査~

教室の換気をこまめにしています。空気の出口と入り口を考えた対角線の2方向の窓とカーテンをしっかりと開けることが大切です。教室の座席の関係で寒い思いをしている人はひざ掛けなどを準備して教室の換気に協力してください。

教室の空気（二酸化炭素（CO2）濃度）検査実施中です。

CO2モニター



CO2 578ppm  
温度 21℃  
湿度 53%  
基準値内の良い状態

CO2（二酸化炭素）モニター 基準値			
700ppm 以下 よい	700~1000ppm よい	1000~1500ppm 注意	1500 以上 ppm 危険
しっかり換気できている	室温の上昇に注意しましょう。	1 時間に 1 回は換気が必要です。体調の変化（眠気など）が起こります。	今すぐに換気が必要です。体調不良（頭痛・だるいなど）が起こります。
湿度は 50~70%を保ちましょう。			

# 歯みがきアンケートの結果

感染症の予防には口腔の衛生管理が有効なのは証明されていますが、コロナ禍の今の学校は、生徒自身の判断に任せているのが現状です。実際のところ、歯みがきをしている人が少ないので、アンケート調査をしました。みなさんに頂いた意見を参考に自分でも考えてみましょう。



質問2と3は『エチケット歯みがき』についての質問です。



『エチケット歯みがき』を知らない人は、グーグルクロームのクラスルーム、国中おたよりに投稿してありますので、見てください。

R3 歯みがきアンケート		在籍	343	%	1年	2年	3年
					125	105	113
1	ア 持ってきている		148	43.1	78	46	24
	イ 持ってきていない		195	56.9	47	59	89
2	ア している		49	14.3	22	20	7
	イ していない		294	85.7	103	85	106
3	ア 知っている		134	39.1	60	34	40
	イ 知らない		207	60.3	65	69	73
4	ア 心がけている		70	20.4	37	19	14
	イ 気にしていない		34	9.9	14	13	7
5	ア めんどくさい		48	14.0	27	9	12
	イ 休み時間がもったいない		63	18.4	38	12	13
	ウ コロナがこわいから		57	16.6	25	8	24
	エ 特に理由はない		138	40.2	46	49	43
オ その他 ( )		22	6.4	10	9	3	
6	ア 座って歯みがきしたい		62	18.1	28	17	17
	イ 時間を決めてほしい		185	53.9	67	64	54
	ウ 歯みがきの放送や音楽がほしい		96	28.0	28	32	36
	エ 水道の場所が足りない		83	24.2	26	21	36
	オ その他 ( )		17	5.0	5	6	6

- ・歯ブラシは半数以上の57%が持ってきていない。歯みがきをしているのは15%だった。
- ・エチケット歯みがきを知っているのは4割で、6割が知らないと回答した。

エチケット歯みがきを推奨しています。この結果は残念！！

- ・エチケット歯みがきを心がけているのは2割で、「気にしていない」は1割だった。
- ・歯みがきをしない生徒の理由は、めんどくさい、休み時間がもったいないがそれぞれ約15%いた。「歯みがきをしない理由は特にない」が1番多く40%いた。
- ・その他では、「みんながやらないからやらない」「歯ブラシを持ってきていいのかよくわからない」「昨年やらなかったから…」という意見があった。



歯みがきは禁止ではありません。歯みがきの意義や良い習慣を大切に自分で選択しよう。

- ・歯みがきに対する要望についての質問では、「時間を決めてほしい」が54%と多かった。次に多かった意見は「はみがきの音楽をかけたい」28%だった。その他には「歯みがきの放送をしてほしい」「一斉にやるほうがよい」という意見があった。

来年の歯みがきの実施の方法については、みなさんの意見を参考にします。