

ヘルテック 学年末号

熊本工業高等学校
生徒保健委員会
荒井（繊維2）
守本（建築2）
本山（繊維1）

教室の空気検査をしました

～学校薬剤師のご指導のもと、学校環境衛生検査を実施～

測定方法 検知管により教室内空気を90秒採取し、その汚染度を見る。

測定日 1月25日（水） 5限目授業中

基準値 CO₂濃度：1500ppm 以下 気温：冬季 10℃以上（18℃～20℃）



測定結果			
繊維科1年	授業開始直後	→	授業終了直前
	2500ppm (19.5℃)	→	2000ppm (17.5℃)
	授業後5分間窓全開換気		
機械科1年	授業開始15分前後	→	5分間窓全開換気
	1800ppm (18.5℃)	→	600ppm (16.5℃)
	授業開始時に一度換気をしていたので、基準値は超えていたが、比較的数字は低めだった。授業中に担当教諭の許可を得て5分間換気をしたところ、CO ₂ 濃度が激減した。		
情報システム科1年	授業開始35分後	→	5分間窓全開換気
	3800ppm (19.0℃)	→	1000ppm (19.0℃)
	教室入出時にはおいを感じたが、5分間全開換気をお願いした後は、そのにおいもなくなり、数値も3800ppmから1000ppmに激減した。		

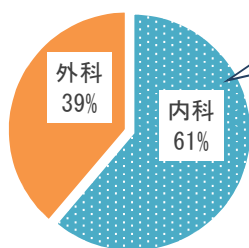
★学校薬剤師の助言：5分間の換気だけでも十分に効果があります。（室温も大きく下がりません）
休み時間には必ず窓を開けて換気をしましょう！！

学校保健委員会の報告

2月15日（水）に、学校医・学校歯科医・学校薬剤師、および保護者会代表のご出席のもと、学校保健安全に関することについての報告・協議が行われました。

報告内容の一部である「熊工の保健室来室状況」（4月～1月）について紹介します。

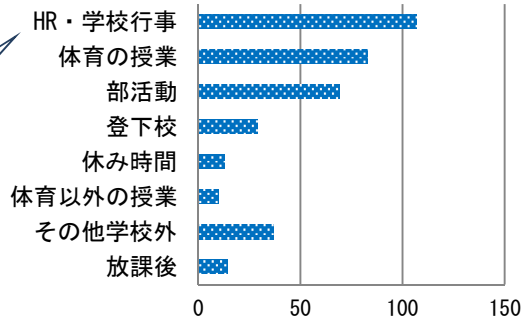
来室の理由



一年を通じて「風邪症状」での来室が一番多いです。1月はインフルエンザ発症者が急増しました。

「HR・学校行事」での負傷は、クラスマッチ・体育大会および体育大会練習中がほとんどを占めます。

負傷した場面



手洗い実験 & 教室の落下細菌検査

★実験日：平成29年1月25日（水）／★実験器具の協力・指導：学校薬剤師 渡部佳子先生

手洗い実験

方法：下記の3パターンの手を寒天培地に軽くつけ、 48 ± 3 時間培養して細菌の増殖を比較する。

- ①「洗う前の手」 ②「水洗いだけの手」 ③「石けんで洗った手」

落下細菌検査

場所：土木1年教室で実施

方法：教室の3カ所に寒天培地（直径90mmのペトリ皿）を5分間置いたあとに、 48 ± 3 時間培養し、コロニー数を測定する。



インキュベーターを使い
37℃で 48 ± 3 時間培養

実験の結果



- ①「洗う前の手」②「水洗いだけの手」と比べて、③「石けんで洗った手」は、細菌の増殖が少なかった。

この手洗い実験③では、医療系に進む3年生の先輩が、プロ並みの手洗いをしていました！



教室の中央においたペトリ皿に、2～3個の細菌のコロニーが見られたが、他はほとんど見られなかった。

この実験結果は、保健室前に展示してあります。

アンガーマネージメントを知っていますか？

自分の中に生じた怒りの対処法を段階的に学ぶ方法のことです。「キれる」行動に対して、「キれる前の身体感覚に焦点をあてる」「下記のように身体感覚を外在化しコントロールの対象とする」「感情のコントロールについて会話する」などの段階を踏んで、怒りなどの否定的感情をコントロール可能な形に変えることです。（出典：文部科学省ホームページより）

上手に感情をコントロール！

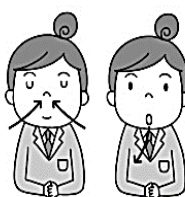
怒りをしずめて、いったん冷静になるために

深呼吸を繰り返す

数をかぞえる

呪文をとる

その場から離れる



●鼻から吸って口から息を吐くようにする



●100から3ずつ引いた数を数えていく等



●「大丈夫、大丈夫…」や「気にしない、気にしない…」等



●離れた場所で、深呼吸などをするのもよい

選抜高校野球大会の応援について

甲子園での応援は、体力が必要です。出発前までに体調を整えておきましょう。

詳しい注意事項については、「甲子園応援時の健康管理」を3月中旬に配付する予定です。



ガンバし熊工！