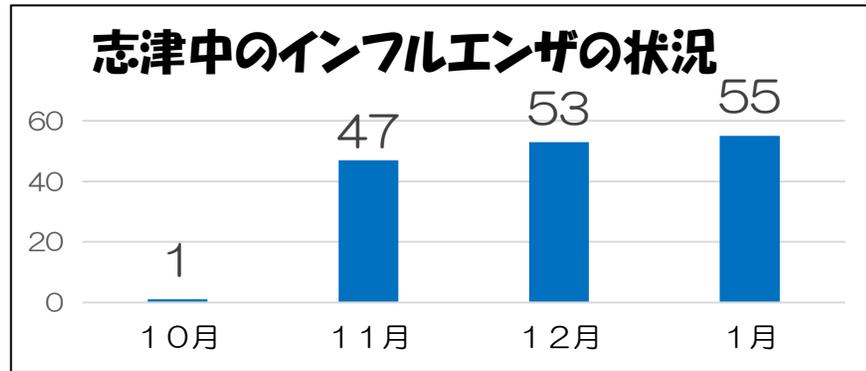




令和8年2月4日
佐倉市立志津中学校
保健室

みなさんは、どんな時に季節の変化を感じるでしょうか？ たまには、立ち止まり周りの景色をゆっくり眺める時間も作るゆとりを持ちたいものです。今年度も残すところあと2カ月。3年生は、入試という大きな試練があります。頑張ってきた自分を信じて、あせらずゆとりを持って入試に臨んでください。

また、季節の変わり目は体もとても疲れます。規則正しい生活で体調を崩さず、過ごせるよう努力しましょう。



12月のインフルエンザ A 型に続き、1月に入り市内でもインフルエンザ B 型の罹患者が増加し始め、志津中も1月19日以降は、インフルエンザ B 型が急増し、1学級で閉鎖の措置をとりました。

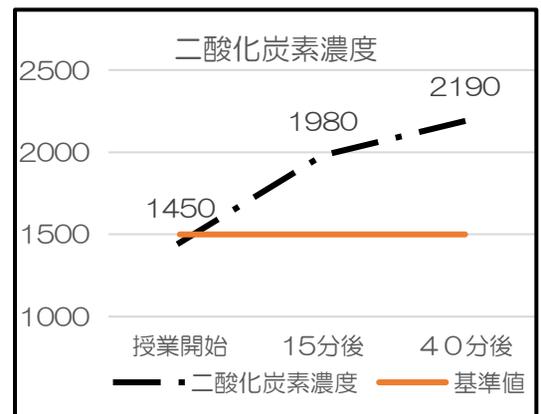
2月も花粉が飛び始めると体調を崩しやすくなりますので引き続き感染予防に努めましょう。

教室の環境衛生検査結果

1月14日（水）1時間目に薬剤師の先生による教室の環境衛生検査を行いました。（今回は、2年の1教室で行いました）教室の照度について、照度は机上面、黒板面を行い、どちらも十分な明るさが取れていました。

教室の空気の検査について、二酸化炭素濃度の基準は **1500PPM** です。今回検査では、**窓が開いていない状態でしたので授業開始から測定し右のグラフのように数値の大きな上昇がみられました。**

授業開始15分後には基準を大きく超えています。窓側と対角の廊下側の高窓を少し開けておくだけで空気が流れますので、開けるようにしましょう。



また、教室の空気が汚れると、教室に入った瞬間に空気が重く感じたり、こもったにおいがしたりします。換気をして、室温が大きく下がることはないので、

空気が重く感じたら、必ず窓を開けて新鮮な空気を入れるようにしましょう。

今年は、天気も良く、乾燥している日が多いのでしっかり換気を行っていると、教室の湿度がなかなか上がりません。加湿器を使用しても湿度を十分に上げることが難しいです。身体も乾燥しないよう、できるだけ休み時間ごとに水分補給を行うようにしましょう。



花粉症対策ははやめに

2026年春先の花粉飛散傾向について、2月上旬より花粉の飛散始まり2月中旬にピークになる予報が発表されています。昨年度に比べて飛散量も増加する傾向にあるようです。

特に、風が強い日や雨が降った翌日は、一時的に飛散が増加しますので、花粉症の予防・対策に努めましょう。

また、症状のひどい人は早めに病院で相談しましょう。

