

ほけんだより 2月

徳島県立脇町高等学校
2016. 2. 19

2月4日は「立春」で、春の始まりの日。立春を過ぎて初めて吹く強い南風を「春一番」。2月19日は「雨水」で、雪どけ水がチロチロ流れ出す頃。寒い日は続いています。暦では「春」がチラチラと顔をのぞかせています。背筋を伸ばして、春を迎えましょう！

教室の空気の検査を行いました！



★A クラスの測定結果 ※1500ppm 以下が正常範囲

授業開始からの時間	二酸化炭素濃度
5分後	500ppm
20分後	1000ppm
40分後	2200ppm

授業開始後からぐんぐんと数値は上がり、40分前には基準値を超えました。したがって、休み時間ごとの換気が必要です。

★B クラスの測定結果 ※1500ppm 以下が正常範囲

授業開始からの時間	二酸化炭素濃度
5分後	1500ppm
20分後	2400ppm
40分後	3000ppm

授業開始5分後ですでに1500ppmでした。休み時間の換気が十分に行われていなかったためだと考えられます。40分後には高い数値が・・・

かぜのウイルスは、空気中を漂っていて、鼻やのどから体に入り込みます。たくさんの人が集まる教室には、ウイルスもたくさん……。そこで、一定の時間ごとに窓を開けて換気し、ウイルスを追い出すことが大切です。

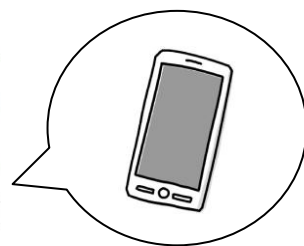
また換気を怠ると、空気中の二酸化炭素が増え、脳が酸素不足になります。そして気分不良・不快感・頭痛・肩こり・めまい等が起こりやすくなります。

3分だけでもOKです。換気をして頭をスッキリさせましょう。窓と出入り口の両方を開けて、空気の通り道をつくることも忘れずに！



暖かい空気は上へ集まり、冷えた空気が下に集まるため、頭が暑く、足下が冷えた状態になります。換気をすると、一時期には寒くなったように感じますが、暖かい空気と冷えた空気が混ざり合うため、足下の寒さが改善されます。

スマホに依存していませんか？



こんなことに思い当たれば要注意！

- スマホを持っていないと不安
- スマホなしで1日過ごせない
- 友だちと一緒にいるのにスマホを使う
- お風呂やトイレに持ち込む
- スマホが振動したと錯覚することがある
- 食事中にもスマホを見る
- なんでもすぐに、スマホで検索する
- スマホを持ったまま寝てしまう
- Wi-Fiがある店を探して入る
- SNSに書き込むネタのために行動する



チェックがたくさんついた人は、まず、自分がスマホに依存していることを自覚してください。客観的にそんな自分を見て、変わろう！と思うことが大切。

スマホ依存から抜け出すステップ

こんなことを試してみよう

- * スマホより周りのできごとや風景に目をむけよう
- * スマホを使わない方法で「調べて」みよう
- * 友だちといるときは面と向かって話をしよう
- * ときどきスマホを置いてでかけてみよう
- * 枕元にスマホを置くのをやめよう
- * 電源をオフにする時間を作ってみよう
- * スマホに使った時間を計算してみよう



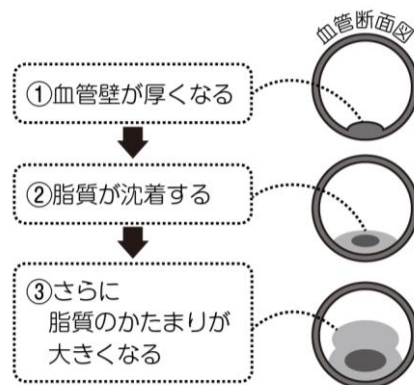
サイレントキラー 生活習慣病 はなぜ怖い？



生活習慣病が怖いのは、動脈硬化の原因になるからです

動脈硬化

高血圧や糖尿病で血管に悪影響を受けたり、血液中のコレステロールが多すぎたりすると、脂肪物質がどんどんとこまれて、血管の内壁は厚くなり、血液の流れは悪くなってしまいます。これがどんどん進むと、血管が詰まって、心筋梗塞や脳梗塞が起こってしまいます。



若いうちからこのような生活を心がけることが大切です。将来を健康に過ごすためにも、生活習慣を見直してみましよう。