

ほけんたより 2月

徳島県立脇町高等学校

2017.2.27

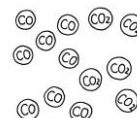
早いもので2月も下旬になりました。本校でのインフルエンザの流行は落ちつきましたが、まだまだ注意が必要です。これから卒業式や学年末考査もありますので、体調管理を徹底しましょう。

教室の空気検査を行いました！

※1限目の授業の数値です！

★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
10分後	1000ppm
20分後	1500ppm
40分後	1000ppm



授業開始10分後までは、廊下側の窓が一つ開いていたため、1000ppmでしたが、閉めた後には1500ppmまで上昇・・・最低でも1時間に一度の換気が必要です。

★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
10分後	1700ppm
20分後	2100ppm
40分後	2000ppm

授業開始10分後ですでに1700ppmと、基準値を超えていました。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。20分後にはさらに高い数値に・・・



なぜ換気が必要？

- ★衣類などから出るほこり ★抜け落ちた毛髪 ★皮膚から落ちた垢 など
→床に落ちても、軽いものは空気中を舞ってしまう！
- ★吐く息から出る二酸化炭素 ★かぜやインフルエンザのウイルス
→閉め切った状態では、空気が汚染される！

換気が不十分だと、頭痛や吐き気、集中力の低下の原因に・・・

寒いから無理！と思うかもしれませんが・・・？！

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。

効果的な換気の方法

- ・教室の対角線上の両サイドのドアと窓を開け、空気の流れを作ること。
- ・最低でも、1時間の授業の休み時間ごとに換気をする。

授業中にウトウトしてしまうのは、単なる睡眠不足が原因とは限らないと言うことです。廊下側の窓を少し開けておくだけでもいいので、閉め切った状態を続けることは絶対にやめましょう！



夏バテならぬ **冬バテ** って知っていますか？



主な原因

- ① 忙しさ…ストレスが溜まり、いつも緊張状態で休まらない
- ② 寒さ…冷えて血行が悪くなる
- ③ 筋肉が衰える…運動量が減るため
- ④ 日の短さ…太陽の光を浴びないことによる不調

主な症状

- ・イライラする
- ・疲れやすい
- ・寝つきが悪い
- ・肩などがこる
- ・お腹の調子が悪くなる
- ・免疫力が低下して、かぜなどにかかりやすくなる



予防・解消するには

- ① 気分転換をする
- ② からだを動かす
- ③ お風呂に入って温まる
- ④ からだを温める食事をする

花粉症対策を始めよう

花粉の飛散が多いのはこんな時！

- ・ 晴れか曇り
- ・ 最高気温が高い
- ・ 湿度が低い
- ・ 雨降りの翌日
- ・ 昼前から午後3時くらい

衣服で花粉との接触を減らす

- ・ つばの広い帽子、眼鏡、マスク、スカーフで顔や髪をガード
- ・ コートはツルツルした素材を選ぶ
- ・ 静電気は花粉をつきやすくするので市販のスプレーで防止



帰宅したらすること

- ・ 玄関で花粉をはらう
- ・ 洗顔とうがいで花粉を洗い流す

★毎日の花粉情報をチェックして、積極的な対策で花粉に対抗しよう！

ストレートネックに注意！



うつむき姿勢になることが多い現代人は、ストレートネックになりやすい！

首のカーブが30度以下の状態のことをストレートネックと言います。正常な人の首のカーブは30～40度です。原因は慢性的なうつむき姿勢を取ることです。長時間のパソコンやスマホ作業が代表的な原因です。

症状の例

- ・ 頭痛
- ・ 肩こり
- ・ 首が痛い、動かない
- ・ 上が向きにくい
- ・ めまい
- ・ 寝違いを繰り返す

スマホを使うときも正しい姿勢で！

うつむきを避けるためにも、画面を顔と同じ高さに持ってきてみましょう。また長時間の使用や、寝ながらの使用はやめましょう。



卒業おめでとうございます♪

保健室からの お知らせ

1・2年生のみなさんは、4月から再び健康診断が始まります。去年の健康診断で指摘されたことを、放置していませんか？また同じ指摘を受けないよう、春までに受診をしてください。また3年生のみなさんは、まもなく卒業を迎えますね。親元を離れて一人暮らしを始める人も多いと思いますが、食生活や体調の管理をきちんと行い、元気に新生活をスタートさせてください♪♪