

# ほけんだより 2月

平成29年度  
徳島県立脇町高等学校

あっという間に2月も下旬になりました。まだまだインフルエンザには注意が必要です。手洗いうがいや咳エチケットなど、基本的な予防を徹底し、春に向けて頑張りましょう。

## 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	2500ppm
35分後	3000ppm

授業開始5分後ですでに2500ppm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。35分後にはさらに高い数値が・・・

## 休み時間には必ず換気を！

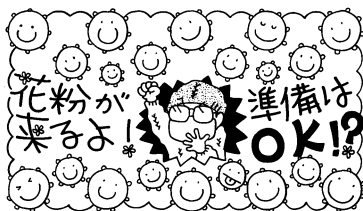
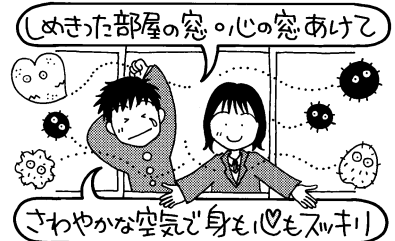
閉めきった状態でいると・・・

- ・かぜのウイルスなどが蔓延し、吸い込んでしまう
- ・脳の酸素不足により、頭痛・肩こり・めまいなどの原因になる
- ・頭がぼんやりし、集中力も低下する
- ・高すぎる室温は眠気を誘う
- ・多くの人や物のにおいで独特の空気になる



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。



## 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

## 在宅時は・・・

- ・窓を閉め、できれば空気清浄機を使用
- ・洗濯物は室内干しで



## OD(起立性調節障害)について

めまい・たちくらみの原因は自律神経かも!?

ODとは、自律神経の働きやバランスが悪いために、起き上がったたり立ち上がったるときにめまいやたちくらみがしたり、長時間立ちっぱなしのときに脳貧血を起こしたりするものです。

★このような症状ありませんか？

- ・朝、起きられない
- ・食欲不振
- ・動悸
- ・イライラ感
- ・立ちくらみ
- ・立っていると気分が悪くなる
- ・頭痛
- ・集中力低下
- ・全身倦怠感
- ・失神発作
- ・夜になかなか寝つけない

★大人になると治るケースも多いですが、普段から次のポイントを意識しましょう。

### ・規則正しい生活を送る

夜更かしをすると、ホルモンのバランスや体温のリズムが乱れてしまいます。早寝早起きが大切です。また、1日3回、食事は決まった時間にするようにしましょう。

### ・体調を整える

風邪をひいたり、体が疲れていたりすると、めまいや立ちくらみを起こしやすいので、ゆっくり体を休ませましょう。また長時間テレビやゲームをしていると、めまいが起こりやすくなる傾向があるなどの調査結果もあります。

## 朝食、ちゃんと食べている？

元気に1日をスタートさせるために欠かせない朝食。美味しく食べて元気に過ごすために、このようなことに気をつけましょう。

夕食を遅い時間に食べたり、夜中に間食したりしない(前の日に食べたものが消化されなくて胃に残っていると、食欲がわかなくなるため)

夜更かししない(睡眠不足でボンヤリして朝ごはんが食べられなかったり、寝坊して朝ごはんを食べる時間がなくなったりするため)

炭水化物(ごはんやパンなど)を必ず食べる(脳や体の活動エネルギーとなるため)

果物を食べる(体の調子を整えてくれるビタミンやミネラルが多く含まれているため)

### ★朝食とダイエット

ダイエットしているつもりで、朝食を食べない人がいますが、それは間違っています。朝食を抜くと、前の晩からお昼まで15時間以上もエネルギー補給できない状態になります。すると、次の食事(昼食)で「ドカ食い」することになったり、甘いものを間食したくなったりして、逆に太りやすくなってしまいます。また、脳や体の器官もエネルギー不足で働きが悪くなり、便秘になったり、体温やホルモンのバランスが悪くなったりします。

