



ほけんだより 2月

今年の節分は124年ぶりに2月2日!

石川県立小松高等学校
令和3年2月2日
保健室

〈お願い〉 日々の換気!



換気をしないと、こんなことに!?



教室のCO₂濃度が高くなると…

【症状】

- ・頭痛、ぼーっとする
- ・眠気、思考力低下
- ・息苦しい など

集中力低下につながる。

保健委員会が測定! ~CO₂濃度の一部をご紹介します~

☆1500ppm以上の環境下では、脳に酸素が行き届いていないかも…。理想は1000ppm以下。

教室 (換気前)	1336ppm	1202ppm
教室 (換気後)	890ppm	820ppm

調査の結果、ほとんどの教室で1500ppmを下回る結果となりました。しかし、油断は禁物です。

- ・感染症対策
- ・集中力UP、頭痛やアレルギー対策のために、換気をお願いします!

一番高い値は1390ppmで、4限目まで授業した後、換気をする前の教室内の値でした。

人が密集+滞在時間が長い環境ではCO₂もウイルスも多くなってしまいます! 常時、廊下側を開けて換気しておく重要性を感じます。

足元を温めて!!



「寒い〜。」と言いつつ、足元を見ると…タイツを履いていない人や、インナーを着ていない人をよく見かけます。冷えは足元から。足元を積極的に温めて!

頭寒足熱: 足を温かくして頭は冷やすを意識して過ごすと体温調節はうまくいきますよ。



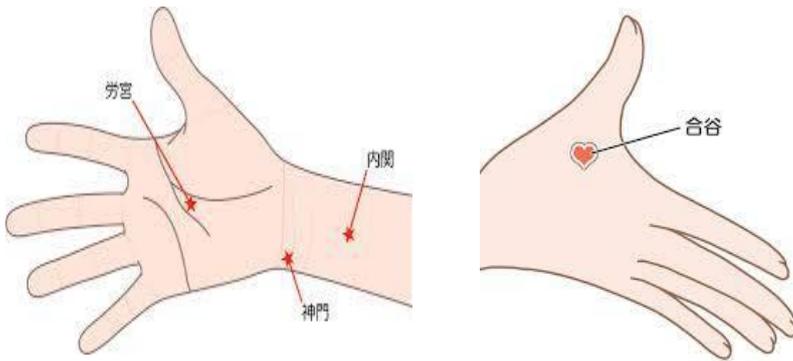
緊張を味方につけるコツ



テスト前になると、緊張しておなかが痛くなる、大事な試合でドキドキしすぎて気持ち悪くなる人いませんか？
そんな人におすすめの緊張を和らげるコツを紹介します。

緊張をほぐすツボ

「イタ気持ちいい！」くらいの強さでぐりぐりしてみましょう。



- ① 労宮…数秒間押し離す×5セット
→緊張緩和、血行促進、疲労回復
- ② 神門…親指の腹でグリグリと押す
→興奮・イライラ抑制
- ③ 内関…親指の腹でグリグリと押す
→腹痛緩和、食欲不振改善
- ④ 合谷…親指と人差し指で挟むように押す
→緊張緩和、血行促進
眠気覚まし、自律神経の機能調整

緊張をほぐす10秒呼吸法

- 1、椅子に腰かけ、楽な姿勢を整える
- 2、いったん背筋をピンと伸ばして、ゆっくりと息を吐きながら背中中の緊張を緩める
- 3、静かに目を閉じる
- 4、“1～4”カウントしながら息を吸い、いったん4で息を止める
- 5、“5～10”カウントしながら、ゆっくり息を吐く
4・5を自分のペースで4～5回繰り返す
- 6、消去動作：背伸びをする
1～5で体はかなりリラックスモードになっています。ここで背伸びをして体をシャキッとさせましょう。
- 7、脱力し、目を開けて終了



(応用編)

寝る前に、1～5までをやると体がリラックスモードになっているので眠りやすくなります。なかなか寝付けない夜に試してみてください。(この場合は体をシャキッとさせる6の消去動作はせずに寝ましょう)

最後に・・・

「50mを3秒以内で走ってください。」そう言われて、スタートラインに立っても、きっと緊張しないでしょう。なぜならどう頑張っても不可能なことだから。

緊張するのは、身につけてきた力を発揮できれば実現可能な目標だから。これまでの努力があるからだと思います。緊張するのは当たり前、と改めて、緊張している自分を客観的に見ることで気持ちを落ち着けましょう。

