

ほけんだより 12月



NO. 9

平成27年12月8日

12月の保健目標
冬を健康にすごそう



輪島中学校保健室

カレンダーも残り1枚となり、2015年もあと少しで終わります。今年は北陸新幹線や「まれ」の放送などで、輪島がアピールされ観光客が増えて賑やかな年でしたね。地元で暮らす私たちにとっては、これから冬の厳しさとの戦いです。寒いことはつらいですが、日常から生活の中で、小さなストレスに耐えること。例えば、登下校は毎日自分の足で歩くことだったり、掃除をすることは、丈夫でしなやかな心・自立の心をきたえるトレーニングです。鍛えた分、必ず自分の実になります。



暖房が入ると、教室内の二酸化炭素濃度が1時間で基準値を大きく上回ってしまいます。休み時間ごとに5分間の換気をして下さい。

「え～！寒い(>_<)」と言わずに・・・ ～換気が必要なわけ～

突然ですが、問題です！

- ① 教室内で、二酸化炭素を発生させているのは？ () ()
- ② 二酸化炭素の濃度が高くなると、人の身体に起こってくる症状に○をつけよう。

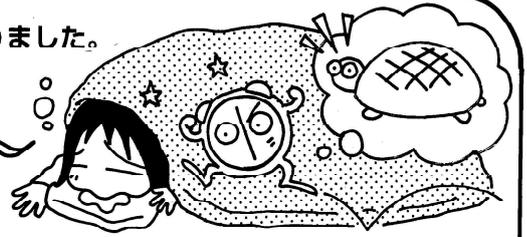
頭痛 吐き気 めまい 耳鳴り 血圧上昇 動悸 呼吸困難

休み時間が終わって、廊下から教室に入るとむっとしたイヤな臭いや、不快感を感じませんか？教室の空気は、暖房やみんなが吐く息「呼気」で、CO₂（二酸化炭素）濃度が高くなってしまいます。このCO₂濃度の高さは空気の汚れの目印です。空気が汚れた状態が長く続くと、体調が悪くなる場合があります。CO₂濃度によって上にあげたような症状があらわれることがあります。

今週から、健康委員会の人々が教室環境点検を行います。それぞれの教室の環境はどんな様子か調べます。調べることは温度・湿度・明るさ・清潔さ・CO₂濃度です。結果を見ながら、快適に勉強できる空間となるようみんなで協力して下さい。

部屋の窓や扉を閉め切った場合では、約20分で基準値を超えてしまいます。常にどこかの窓を少し開けておくと約30分まで延ばすことができます。「窓を開けると『寒い』とにらまれます。」という訴えがあります。一時的には気温は下がりますが、約5分で元の気温に戻ります。寒い冬場の換気のコツは一気に窓を全部開けて、短時間で空気を入れ換えることです。もう一つは、教室の四隅の窓を常に少しづつ開けておいて、空気の通り道を作っておくことです。

朝晩の冷え込みも本格的になり、布団から出るのが辛い季節になりました。
つい、もうちょっとだけ…と遅刻ギリギリまで寝てしまい…



朝食を食べずに登校している人、いませんか？

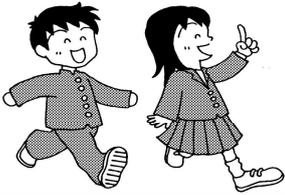
寝ている間にも脳はセッセと働いています。朝食を抜くと脳にエネルギーが不足したまま午前中を過ごすことになります。集中力がなくなり、当然学習の能率もあがらないでしょう。また体温があがらず、疲れやすい、ぼんやりするなど、体調も乱れやすくなります。特にこれからの季節は体調の乱れから抵抗力が低下し、カゼやインフルエンザにかかりやすくなるので注意が必要です！

1日を健康的に元気に過ごすために朝食をしっかりと食べてくれるようにしましょう

冬は日の出も遅く、寒いので、朝起きるのがつらい季節です。目覚まし時計をかけてもなかなか起きられない人は、光の目覚まし時計がいいかもしれません。LEDライトをタイマーと接続させて、起きたい時刻の30分前に点灯するようにセットします。



強い光がつむったまぶたを通して、脳内に身体を活動モードにしてくれるセロトニンが出ることで、目覚めを助けてくれます。また、セロトニンは歩行や食べ物を噛むというような規則正しいリズムの運動をしたときにも出やすいので、朝ごはんを良く噛んで食べて、歩いて登校することでやる気も高まると思います。それにセロトニンが出ることで、気持ちが沈んだり、切れやすい性格も収まるそうです。・・・セロトニン出してますか？



きれいなハンカチ・タオル

持ち歩いてる？

かぜ予防、食中毒予防に手洗いは欠かせません！ せっかく洗っても持っているハンカチが汚れていたら無意味ですね。いつもきれいなハンカチをポケットに入れて持ち歩きましょう。

持ってない手、洗わないもん！

持ってるといつのたけ...

ハンカチかばんの中だ...

自分のポケットに入れとけ...



輪島中の生徒440人に聞いたら、男女問わず1割くらいしか持っていないのではないかな？と思うくらいにハンカチを持たないことにしている人が多いです。

確かに最近のトイレには水滴をふきとばしてくれる機械が付いているところもありますが、ハンカチを携帯する人になって欲しいと思います。

みんなは、手洗いは習慣化できています。石けんでこまめに手を洗っています。だけどせっかく清潔になった手を制服でふいては洗った意味がなくなってしまいます。それに、困っていることは、ハンカチを持っていないため、洗った後手を振るので、手洗い場周辺は常に水浸しで危険です。小学生の時はおうちの人を用意してくれていたと思いますが、中学生に成長したのですから、自分でできるところを見せて下さい。