

ほけんだより 12月 冬休み号

茨城県立三和高等学校 保健室

寒い朝、冷たい風が吹きつけ、思わずぶるっと震えた経験はありませんか？私たち人間をはじめとする恒温動物は、体温を一定に保たないと生命に危険が及びます。この震えは筋肉を震わせて熱を生み出し、体を温める大切な仕組みなのです。でも寒いとき以外にこの震えが起こったら、熱が出る前触れかも！？



環境衛生検査を実施しました



| | 基準値 | 1年3組 | 2年1組 |
|-------|---------|---------|---------|
| 二酸化炭素 | 1500ppm | 1843ppm | 1588ppm |

12月13日の2限目に、学校薬剤師の卯木先生に環境衛生検査を実施していただきました。実施した2つの教室は窓の開け方も問題なく、換気ができているとのことでした。協力してくれた教室のみなさん、ありがとうございました！今後も換気を続けていきましょう。

どうして換気が大切なの？換気をしないと、どうなるの？

- 二酸化炭素
- ウイルス
- におい

二酸化炭素濃度が高くなり、頭痛や眠気、倦怠感などの症状が現れる。

ウイルスや細菌が浮遊し続け、感染症にかかるリスクが高まる。

汗やお弁当などのいろいろなにおいが残る。嫌なにおいで気分が悪くなることも…



ストーブ使用時は二酸化炭素が増加！



体の不調が出る前に、換気をしてきれいな空気を保てるようにしましょう。

冬休みも元気に過ごそう！

もうすぐ冬休みがやってきます♪

冬休みはクリスマスや年越し、お正月と楽しいイベントが続きます。コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症、お酒やタバコなどの誘惑に負けず、楽しい冬休みにしましょう。また、冬休みは体のメンテナンスをするチャンスでもあります。健康診断後に、受診のおすすめをもらった人は冬休みのうちに受診を済ませておくと安心ですね！

心も体も元気に新しい年が迎えられるように。☆



自分が傷つかない 相手を傷つけない

タバコ 1本くらいなら... やめられなくなります

甘くて ジュースみたい LEMON ALC.3% でもお酒です

おもしろいから 二度と消費しません

どれも、罪に問われる可能性があります。「楽しくてつい…」では済まされません。

ぐっすり眠るための6つのヒント

どこを直したらいいかな？

Morning Evening

ヒント1 起きる時間は休みの日でもできるだけいつも通りに 第一歩となる起床時間は目覚ましをかけて一定に。

ヒント2 カーテンを開けて日の光を浴びよう 脳と体は、太陽の光を浴びると睡眠モードから目覚めモードに切り替わりやすくなります。

ヒント3 朝ごはんを食べるのも意外と大切 夜眠りやすくするために、日中元気に活動するエネルギー補給は重要です。

ヒント4 エナジードリンクやコーヒーはほどほどに カフェインは体外に出るまでに時間がかかり、眠れなくなりがち。利尿作用で夜起きる原因にも。

ヒント5 眠る前ギリギリまでスマホ・ゲームはNG 光の刺激で脳や体が睡眠モードに切り替わりません。部屋を暗くするのもコツ。

ヒント6 就寝時間は決めておこう 起きる時間から逆算して自分に必要な睡眠時間を確保しましょう。

冬休みを元気に過ごすカギは睡眠リズム！睡眠には心の問題や体の問題など、いろんなものが影響しています。心配ことがあるときは保健室でも話を聞きますよ。



睡眠ホルモンの仕組み

みなさんの脳からは、いろんなホルモンが分泌されています。睡眠を促す「メラトニン」もそのひとつ。メラトニンは明るい光によって分泌が止まるので、朝にたっぷり太陽の光を浴びるとすっきり目が覚めるのですが、逆に夜遅くまで明るい光を浴びていると量が少なくなって睡眠に悪い影響が出てしまいます。

体も心も うるおいプラス+

体が乾燥すると...

- ウイルスの活動が活発になる
- かゆみやひびわれ
- のどが潤いてカゼをひきやすくなる

うるおいプラス

- 加湿器を使う
- こまめな水分補給
- クリームで保湿

心が乾燥すると...

- 少しのことでもイライラする
- 集中できなくてボーっとする
- 自分はダメだと落ち込む

うるおいプラス

- お風呂でリラックス
- よく寝る
- 好きなことをする

保健室からのお知らせ

1月のカウンセラー来校日

- 15日(水) 9:30~12:30
- 22日(水) 9:30~12:30



カウンセリングを利用したい場合は担任の先生が保健室までお知らせください。