

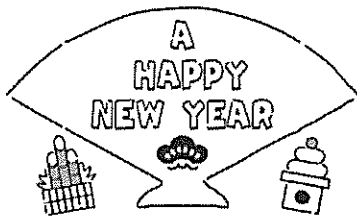
ほけんだより



2018.1.9

平安女学院中学校
平安女学院高等学校
保健室

今月の健康目標：学習環境を整えよう・換気をしよう



新しい年がやってきました。1月はお正月で街が華やぐ一方、インフルエンザの流行が本格化するなど、健康に注意したい時期です。

1月5日を「小寒」、20日を「大寒」というように、暦の上でも本格的に「寒」に入ります。正月気分を引き締め、1年間健康に過ごすことができるよう祈りながら、良い1年のスタートを切りましょう！

1月22～27日は 換気実行週間です



寒いけど、空気の入れ替えをしよう

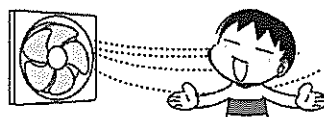


部屋の空気を入れ替えると…
●酸素がいっぱいのきれいな空気に！
●かぜやインフルエンザのウイルスが部屋にこもったままにならない！
上手に空気を入れ替えるには、2か所開けて、風の通り道を作るのがコツ。

教室内の二酸化炭素の濃度が高くなると、ぼーっとしたり、頭が痛くなるなど、体にも影響します。また1回の咳で約10万個、1回のくしゃみでは約100万個のウイルスが空気中にばらまかれると言われており、教室からウイルスなどを出す必要があります。

平安女学院の校舎の構造は、廊下に窓がないので、教室内の汚れた空気を外に出して、新鮮な外の空気を入れるには、向かいあった教室が協力して換気を行う必要があります。上手に、効率的に空気の入れ替えを行うには窓だけでなく、ドアも開けて、反対側の窓からの風も入るようにしてください。

今年も生活委員会を中心に、換気週間に取り組んでもらう予定です！「寒いから嫌だ」と言わずに、クラス全体で学習環境を整えるために、ご協力お願いします。



マスクの正しいつけ方は？

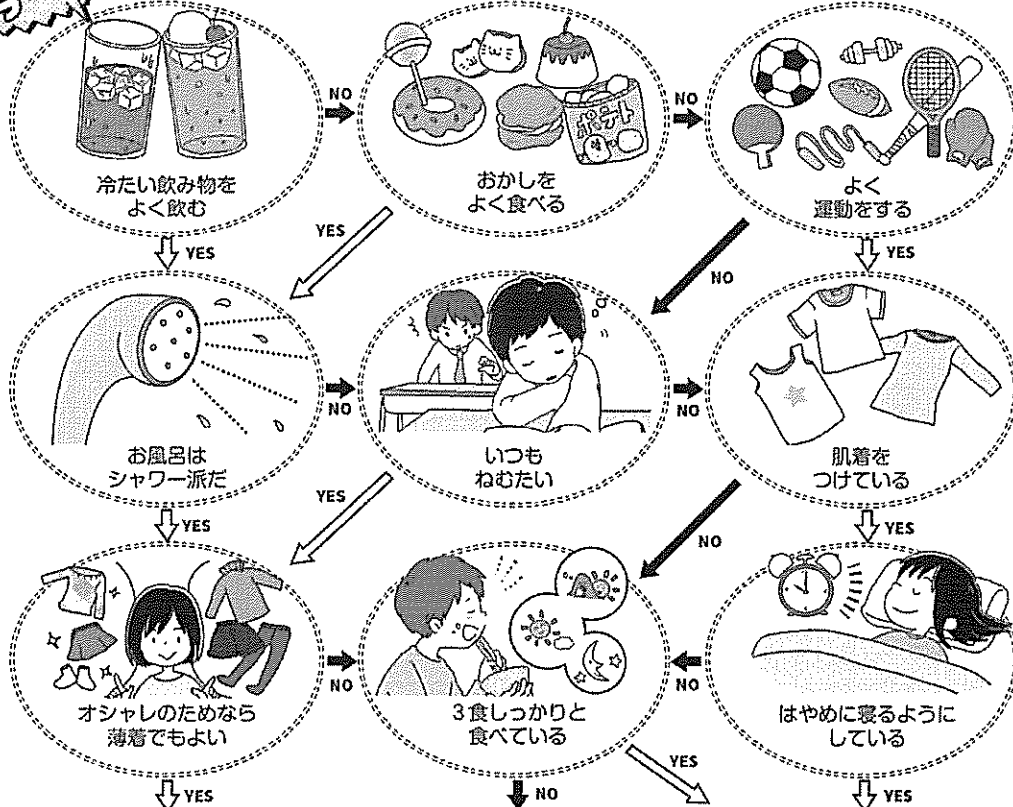


こたえ：③ 鼻・口・あごをおおう

「私、冷え性なんです…」という人必見！冷え性について考えよう特集！

その冷え性を引き起こしているかも！？
生活習慣の見直しフローチャート

START



A 今すぐ改善を!

好き勝手な生活を優先して、からだが悪鳴をあげていませんか？

B もう少し!

自分ではそんなに気にしていなくても、いつのまにか冷えていることがあるかもしれません。

C その調子!

このままからだに優しくあたたかい生活を続けて、冬を乗り越えてください。

「冷え性」○○○
体質とは限らない!?

手足が冷たい、厚着をしてもからだがかたくなる、からだがなかなかあたたまらない…そう感じることはありませんか？

「自分は冷え性だから」「そういう体質だから仕方ない」とあきらめているアナタ、もしかしたらその冷え性は、生活習慣によって引き起こされているかもしれませんよ。

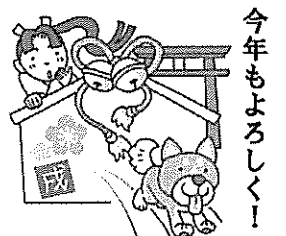
体質だからとあきらめてしまう前に、日ごろの生活を見直して、冷えにくいからだを意識してみてくださいませんか？

なぜしょうがであたたまるの？

しょうが湯でポカポカとあたたかくなった経験はありませんか？

それは、生のしょうがに含まれている「ジンゲオール」という成分や、それが加熱・乾燥により変化した「ショウガオール」の効果です。これらは血管を拡張させ血液の流れを良くするので、からだをあたたためる効果があります。

ちなみに辛みの成分でもある「ジンゲオール」には、どの痛みを緩和する効果もあるので、カゼの時は特におすすめです。



体調管理はできていますか？

試験本番が近づいてきました。当日を最高の状態で迎え、実力を最大限に発揮するために、体調をしっかり整えましょう。

感染症の予防

カゼ・インフルエンザが流行っています。うがい・手洗い・マスクで予防。カゼかな？と思ったら、無理をせずに休みましょう。



生活リズムを整える

試験の始まる時刻に脳が目覚めているように、早起きの習慣をつけましょう。

食事は腹八分目

食べ過ぎは、体調を崩す原因に。特に、夜食の取り過ぎには注意しましょう。当日の朝は、普段通りに朝食を食べましょう。脳が活性化します。