

# ほけんだより 2月

令和4年2月10日  
大村高校 保健室

この時期になると「1月は行く」「2月は逃げる」「3月は去る」という言葉を耳にします。早いもので、今年も1か月が経ちました。3学期はまとめの時期ですね。体調管理に気をつけて学習に取り組みたいです。

今月号は、1・2年保健委員からの健康に関する呼びかけを載せています。  
みんなで協力して感染対策を実践していきましょう。



## 空気検査の結果をお知らせします

1月21日に、学校薬剤師の野口先生に來校していただき、空気検査を実施しました。  
代表の教室と職員室の二酸化炭素濃度を測定しました。

\*基準値：1500ppm以下

\*教室①②……それぞれ別のクラスです。

	測定結果	測定時の環境
教室①	<u>800ppm</u>	・窓2か所：15cm開放 ・出入口1か所：20cm開放 ・エアコン稼働
教室②	<u>800ppm</u>	・窓3か所：15cm程度開放 ・出入口1か所：20cm程度開放 ・エアコン稼働
職員室	<u>1000ppm</u>	・ストーブ2台稼働 ・エアコン未使用 ・窓は15cm6か所開放 ・換気扇未使用 ・空気清浄機3台稼働



- ・二酸化炭素濃度は、すべて正常範囲内だった。
- ・窓や出入口を開放し、常時換気がされていたためと考えられる。

引き続き、換気を心がけていきましょう！



## こころの健康を保とう

友だちの力になりたいときは……



声をかけてみる



心配していることを伝える



相手の気持ちに寄り添う



解決が難しいときは  
大人力を借りる

気持ちを切り替えるコツ



自分が得意なことをしている姿  
を思い浮かべる



自分が好きなもの  
を思い浮かべる



楽しかったできごと  
を思い出す

## 2月は全国生活習慣病予防月間です

歯周病やがんなどの生活習慣病は、健康的とは言えない生活習慣の積み重ねにより引き起こされる病気です。今のうちからよい生活習慣を身につけ、生活習慣病を予防しましょう。

生活習慣病を予防するためには



よく睡眠をとる



毎日体を動かす



バランスのよい  
食事をとる



朝ごはん  
を食べる



ストレスを  
ためない

切り替え  
スイッチ

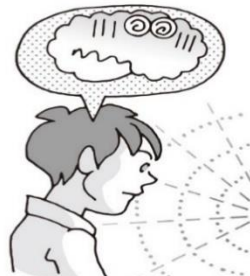
快適な睡眠を

快

適な睡眠を誘う「静かで暗い夜」と気持ち



夜、眠くなってから明るい光に当たると「睡眠の準備がまだできていない」と脳が勘違いしたり、眠ったあとも睡眠のサイクルが乱れるので、深く眠れなくなることがあります。



ちいい目覚めのための「明るくて太陽が差す朝」の2つのスイッチをキッチリと切り替えるサイクルが、睡眠と目覚めのリズムには必要です。この切り替えは脳に与える影響も大きく、健康を守るためにも大切なサイクルなのです。

