



平成30年2月1日
大村高校 保健室

3学期が始まり早くも1ヶ月が経とうとしています。

寒さが続いて、雪が舞う日もありますね。今週末にはマラソン大会も控えていますが、体調は万全ですか？今年2月4日が「立春」、春の初めの日とされていますが、まだまだ寒い日が続きます。1・2年生はマラソン大会に向けて、3年生は受験に向けて、寒さ対策をしながら体調を整えて、臨みましょう！



知っていますか？ 教室の空気基準☆☆

みんなで換気!

みなさんが教室で快適に過ごすために、学校環境衛生の基準が決められています。それによると、二酸化炭素の濃度は1,500ppm以下。1,500ppmをこえていくと、息苦しくなったり、頭が重いと感ずることがあります。

閉めきった教室でたくさんの人が息をすると増えていく二酸化炭素。ウイルスや細菌だって増えていきます。休み時間になったら、みんなで窓を開けましょう！5分間全開にして、新鮮な空気と入れ替えましょう！

みんなが「換気は大切」と思うことが大事です！

1月17日（水）に学校薬剤師の野口先生に來校していただき、1・2年生の教室の二酸化炭素濃度検査を行いました。検査をするクラスには、いつも通り休み時間に換気をするようお願いして、授業の後半に教室の検査を実施しました。

検査場所	二酸化炭素濃度
1年生教室	1300ppm
2年生教室	1400ppm
廊下	150ppm

ギリギリ教室の二酸化炭素濃度は基準の1500ppm以下でしたが、1時間窓を閉め切っただけで、基準値近くまで二酸化炭素濃度は上昇することがわかります。二酸化炭素が増えると、眠気がでたり、頭痛や吐気を起こすこともあります。また、集中力や意思決定能力に支障をきたす可能性もあるという研究結果があるそうです。授業毎の換気を必ず行い、感染予防だけでなく、学習効率も上げる環境を作りましょう!!!



マラソン大会

体調管理が大切です❄️



走る前、走っているとき、走った後に、自分の体の調子を確認しましょう。

❄️ こんなことはありませんか？ 思い当たることがあったら、先生に申し出ましょう。

走る前

- 最近あまり眠っていない
- 朝食を食べていない
- おなかが痛い
- 頭が痛い
- 熱っぽい
- 気持ち悪い
- 体がだるい



走っているとき

- 吐きそう
- 足がもつれる
- めまいがする
- 筋肉がつった
- 関節が痛い
- 胸が痛い
- 頭がガンガンする

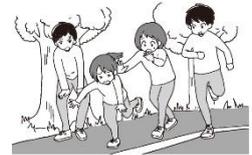


走った後

- 立てない。立ってもふらつく
- 胸がしめつけられる
- くちびるが白っぽい
- 冷や汗が出る
- 吐きそう・吐いた
- じんましんがでた
- 呼吸がヒューヒューゼーゼーする



当日は必ず朝食をたべる！
前日の夜は早めに寝る！
自分のペース配分を考えて走る！



◆大事な睡眠◆

夜型から朝型へ切り替えよう



睡眠中に記憶は整理される



睡眠不足だと・・・

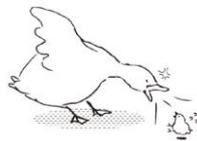
集中できない



頭痛・腹痛等の体調不良



イライラしやすい



受験当日、なに食べる？

- 🍷 **なるべくいつも通りを心がけて**
いつもと違うものを食べるとお腹がびっくりして調子が悪くなることも。量は「ちょっと食べ足りないかも…」くらいがベスト。
- 🍷 **緊張で食欲がないときは**
チョコレートなど、甘いもので少しでも脳に栄養を。
- 🍷 **飲み物は？**
試験会場は、寒いこともあれば暖房が効きすぎて暑いことも。温かいものと冷たいもの、両方を持っていくと安心です。ただしトイレが近くなるので飲み過ぎには注意。



万全の準備で実力を出し切って！

まだまだ注意！



インフルエンザ

保健室からのお知らせ

大村高校では、今年度インフルエンザは、昨年度ほどの大流行はまだしていません。

みなさんが、予防・体調管理に努めている成果だと思います！

でも、県内・大村市内で学級閉鎖のところもありまだまだ油断は大敵です。

今年のインフルエンザはA型・B型同時に発生しているようです。少しでもおかしいと思ったら無理をせず、医療機関を受診・検査を行いましょう。