

ほけんだより 1月

令和2年1月22日
大村高校 保健室

令和初めての年が明け、1月も下旬になりました。
今年の目標は、何か立てましたか？ どんな目標も、頑張りの積み重ねが大切です。またその土台となる元気な体と心が、目標達成には欠かせません。今年もみなさんが健康に1年が送れますように。そのためにも、保健室からも情報を発信していきたいと思ひます。

校内でもインフルエンザ罹患者が増えてきました。休み時間ごとの換気と、手洗いうがいで、予防に努めましよう。



先週から少しずつインフル

エンザ罹患者の報告が大高でも
あっています。

寒いので空を開けスのが

<間違った使い方>



すき間があいている



鼻が出ている



あごにつけている



使い捨てマスクを何度も使う

ウイルスは
こんなところに…

- ドアノブ
- 電気のスイッチ
- 階段の手すり
- スマホの画面
- パソコンのキーボード
- など

だから手洗い!
手についたウイルスが体内に入ってしまうよう、ごはんの前や外から帰ったときは手洗いを。

ドアの取っ手や電気のスイッチは掃除の時に水拭きするだけでも感染予防になります!



出席停止期間
発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで
※医師が感染のおそれがないと判断した場合は、これより早い時期でも登校可能

※マスクをしている時に口呼吸にならないよう注意ましよう!

せっかくマスクをしていても、口呼吸を行うと喉が乾燥し、ウイルスが侵入しやすくなります。

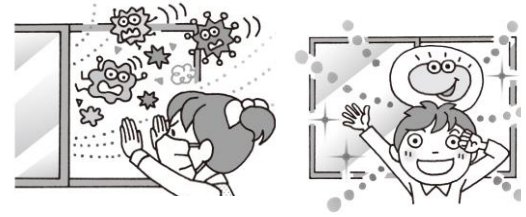
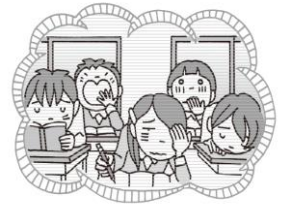
1月の空気(二酸化炭素濃度)検査の結果

今年度も学校薬剤師の野口先生に來校していただき、代表の教室と職員室の空気検査(二酸化炭素濃度測定)を実施しました。(7月と1月実施)

【結果】

*基準値1500ppm以下

	11月	1月
職員室	1200ppm	<u>1600ppm</u>
教室①	<u>3600ppm</u>	<u>1600ppm</u>
教室②	<u>4400ppm</u>	<u>3400ppm</u>



7月に測定した教室と1月に測定した教室は別のクラスですが、7月は冷房を使用、1月は暖房を使用しており、休み時間ごとの換気が不十分な状態で、基準値を超えていました。

教室の空気は1時間閉めきると、二酸化炭素濃度は基準値を超えた値になります。

感染予防の目的だけでなく、二酸化炭素濃度の上昇は、授業への集中力も低下させるので、学習効率を上げる目的でも、休み時間ごとの換気を行いましょう!!!

.....

スマホに依存していませんか?

- スマホがないとイライラしたり不安になる
- スマホの使いすぎで睡眠時間が減った
- 学校や部活に遅刻するようになった



あてはまる人は要注意です。

対策アプリインストール

スマホを使わない時間をゲーム感覚で作れます。

通知機能オフ

集中したい時は、時間を決めて通知機能をオフにしてみましょう。

使用時間チェック

1日にどれくらいスマホを使っているのか知ることが大切です。

試験直前 緊張をほぐすコツ

試験前夜

ぬるめのお風呂に入ると、副交感神経がはたらいて脳がリラックス。体温が下がると眠くなるので、寝る2~3時間前の入浴がおすすめです。



試験当日

- ①腹式呼吸は緊張をやわらげます。
 1. ゆっくりと口から息を吐く(お腹をへこませる)
 2. 吐き切ったら鼻から息を吸う(お腹を膨らませる)
 3. 息をとめる
 ※これを落ち着くまでくり返します



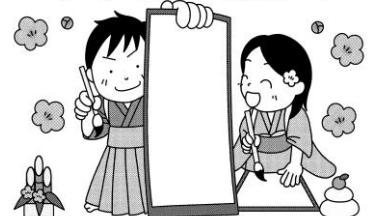
- ②ツボ押しでリラックス。親指と人差し指のつけ根のくぼみ(合谷)を少し強めに押すと緊張がほぐれます。手の甲側



緊張はモチベーションが高まっている証拠。今までの学習の効果を出すために必要! とほどよく受け入れるのも大切かも。



今年の目標は?



あなたの目標を記入してみましょう。

1月31日(金)はマラソン大会です。

体育でも練習を行っていますが、身体を慣らして臨むことが大切です。

