

# ほけんだより

2月号

大庄北中学校保健室

R7.2.4



春の始まりを表す『立春』を過ぎましたが、また寒波がやってきました。体の冷えが、リンパの流れを悪くし、腹痛や様々な不調をきたしてしまう時期でもあります。保温性のある服装以外にも、温かい食べ物を食べたり、お風呂にゆっくり浸かったり、体のマッサージやストレッチなどで冷えを解消していきましょう。寒さを乗り越えたら、暖かい春が待っていますよ♪

## 教室換気・・・その調子でしっかりと！

保健委員が各クラス順番に、教室の二酸化炭素(CO2)の測定をしました。人の吐く息にはCO2が含まれていて、教室の換気が不十分だとCO2の数値が上がります。単位はppmで表され、地球のCO2は400ppmほどです。(これも年々上がってきているそう)教室では、1000ppmを超えないことを目標に意識して換気を行いました。

<3年1組の状況は・・・> 1月14日(火)保健委員が測定

	温度 ℃	湿度 %	二酸化炭素 ppm	換気状況
1休み時間	22.1	41.7	2100 ↑	閉まっていた
2休み時間	16.3	33.3	708	開けた
3休み時間	21.3	31.9	811	換気できている
昼休み	21.0	29.7	737	換気できている
5休み時間	19.9	32.0	463	被服室に行っていた
終学活	23.3	33.7	1234 ↑	前が閉まっていた



2/3の薬剤師さんによる検査は、1年3組照度、二酸化炭素とも合格でした～

しっかり数字を意識して換気ができていますね。湿度が基準内ですが低めで、空気が乾燥しているのがよくわかります。教室内に加湿器は置いていないので、体内への水分補給を積極的に行うようにしてくださいね～

望ましいとされている国の環境基準

- 二酸化炭素は 1500ppm 以下
- 温度は 18℃以上 28℃以下
- 湿度は 30%以上 80%以下

## 受験生へのエール



いよいよ受験が近づいてきましたね。不安や緊張を抱える人もいると思いますが、これからの時期は、当日ベストコンディションの体と心で臨めるように準備していく事も大切です。以下のことを少し意識して、体と心を整えていきましょう。

### ●睡眠重視の生活を●

○脳は、睡眠中に記憶を整理し、脳に定着をします。

→ 暗記ものを(漢字、英単語など)してから眠り、翌朝復習するとより効果的！

○夜型から朝方シフトへ(早寝よりも、早起きを意識して)

→起床後、できるだけ早く太陽光を浴びると、スムーズな入眠へとつながります。

脳は目覚めるまで3時間ほどかかるので、試験時間の3時間前までには起きておこう！

### ●平日と休日のリズムを一定に●

○平日と休日の起床&就寝時間をできるだけ同じ時間に近づけよう。

起床時間に3時間以上の差がでると、心身に不調が生じやすくなります

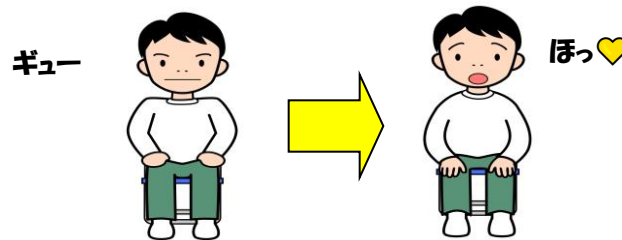
### ●メンタルを整えよう

○本番が近づくと、自分に足りないもの、できていない事に気持ちが向きがち。マイナスな気持ちは押し込めて、自分の持っているものを全部出し切るぞ！という気持ちで臨みましょう。



## ギュッとパッ！でリラックス～

緊張したり、疲れた時に役に立つ「筋弛緩法」というリラックス法をお勧めします。ある部分に力を入れ、一気に弛めることでリラックス状態を得ることができます。疲れたなあと感じる場所をピンポイントにリラックスさせることができます。是非やってみてください。



<やりかた>

疲れたところに思いっきりギュッと力を入れ、パッとゆるませる。ゆるませた後～20秒くらいリラックス状態を味わう。

<たとえば>

肩→両肩に力を入れてグウーと引き上げてストンとゆるめる  
目→ギュッとつぶってパッとゆるめる。  
ふくらはぎ、お尻なども同じ要領です。

ただし、指に関してはじゃんけんの「パー」の状態でも力を入れてゆっくりとグーにする方が効果があるようです。