

HEALTH

保健だより No.15

H24. 2. 23 (木)

天王南中学校 保健室 伊藤

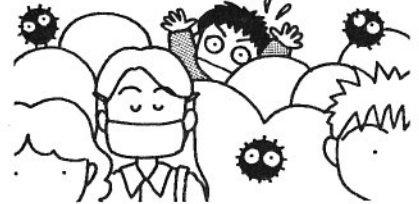
インフルエンザ情報 天南学区で集団風邪発生中!

先週から本校でもインフルエンザ罹患者が増加してきました。発熱での欠席者・早退者も増えてきていますので、流行は続いているという状態です。

これ以上流行させないようにするためにも、外出する際は注意するとともに「手洗い、うが

い、咳エチケット、規則正しい生活」をするようご家庭でもお声かけをよろしくをお願いします。

※ インフルエンザに罹患した際は、流行状況の把握のために学校に連絡をしてください。また、欠席ではなく出席停止となります。医師から何も言われないう限り、解熱後2日は休んでください。



教室の空気の検査を行いました



2月9日に学校薬剤師の高橋先生が来校し、2クラスを抽出して教室の二酸化炭素濃度を調べる検査を行いました。

この検査では、教室内の空気がどれほど汚れているのかということが分かります。

授業の始め、中間、終わりの3回ずつ検査をした結果、全てにおいて基準値を上回り、教室の空気はとても汚れているという結果でした。

酸素が欠乏すると、集中力の低下や頭痛、脈拍や呼吸数の増加、耳鳴り、吐き気などの軽い症状から始まり、ひどい時は全身に力が入らなかつたり、意識がなくなつたりします。

閉め切った部屋で、軽い頭痛がしたり生あくびがでた時には、部屋の空気が汚れて酸素が不足していると判断し、すぐに換気をしましょう。また、暖房で空気が乾燥すると、のどの痛みや気管の粘膜も弱って、インフルエンザなどのウイルスがとりつきやすくなります。

二酸化炭素濃度の 人体への影響

冬場は暖かい空気が逃げないように窓やドアを閉め切った状態で暖房をつけています。しかし、人の多く集まる教室等では締め切ったままにしておくと、次第に二酸化炭素濃度は高まっていきます。

酸素が欠乏してくると、一番ダメージを受けやすいのが私たちの『脳』です。脳の酸素消費量は、全身の25%にもあたるといわれ、酸素が欠乏すると、脳の機能が徐々に落ちてきます。脳の中の酸素はストックがきかないので、いつも新鮮な酸素を必要としています。

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...

●酸素がいっぱい綺麗な空気に!

●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。

受験生のみなさん

もうひとふんばり!

睡眠時間をしっかり確保! ☾ 夜型から朝方へ

- 睡眠不足は、集中力・記憶力の敵!
- 当日のスケジュールに合わせた生活に切りかえましょう。
- 脳が活発に動き出すのは、起床後3時間くらい...試験は何時からでしょう? 6ジグソー!



睡眠の質を高める3つのポイント

- ①週末も平日と同じ時間に起きる。
 - 睡眠リズムのずれを防ぐため。
- ②夜間しっかり眠るために、夕方の仮眠はやめる。
 - ただし、昼休み15分程度の眠りならOK。
- ③夜に強い光を浴びすぎない。
 - 体内リズムをくるわせることになる。