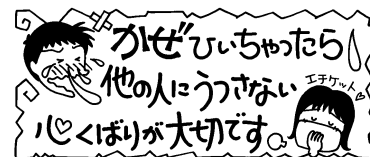
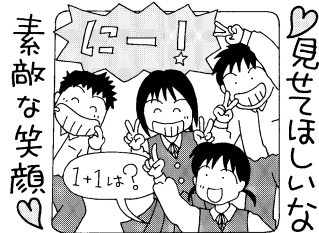




伊具高 保健室
2025. 1

1月の保健目標 暖房と換気について考えよう



新しい年がスタートしました。(*^o^*)
2025年も、皆さんが健康に、元気に活躍する姿を期待しています。
今年も健康に過ごせるよう、規則正しい生活を心がけましょう。
インフルエンザ・コロナウイルス感染症が引き続き流行しています。「手洗い」「うがい」「マスク」などの予防に努めてください。発熱等がみられたら感染症を疑い、必ず病院を受診してください。

♥教室内CO2濃度測定を実施しました。 1月9日(木) 天候；くもり

換気で元気

閉めきった部屋は…

- ごはんや汗のにおい
- ウイルスや細菌
- 二酸化炭素
- などがこもったまま

だから、換気!

- ・休み時間になったら5~10分換気する
- ・空気の通り道ができるよう、窓を2個所以上開ける

	1年	外
	Aクラス	
温度(℃)	20.1	7.0
湿度(%)	38.0	80
CO2濃度(ppm)	1000	400

測定した教室は学習環境としては最適
午後の時間になると日が差し込みまぶしくなる。早めにカーテンをしてください。

♥北岡先生からのアドバイス♥

空気検査	・寒い日であっても窓を閉めたままにせず、常に、対角線に開放し換気を行うこと。
照度検査	・遮光カーテンを使用すると黒板が若干暗くなるので、必ず照明を使用すること。 ・プロジェクター使用時以外は、カーテンを開けておくこと。

登下校 転倒に気をつけて!

朝晩の冷え込みで路面が凍結している場合もありますので注意して登校しましょう。
重い荷物を載せて運転すればハンドルも取られやすいものです。かかとをつぶした靴やサンダルを履いて自転車に乗れば脱げやすく転倒しやすくなります。
校舎内においても床が濡れていたら滑りやすくなります。
常に危険を予知して行動する習慣を身につけましょう。何事にも注意力を持つことが大事ですね。
また、誰かが怪我をするかもしれないと思ったら、周りの人に伝えることも大事!

❗ 冬季になりちょっとしたことでの負傷が目立っています！

寒くなると、血管の収縮によって筋肉に流れる血液の量が減り、筋肉が酸欠状態になって硬くなります。筋肉が硬くなると柔軟性が低下するため、急な動きによる怪我の危険性が高くなってしまいます。

身体をしっかり温めるために、
準備運動を入念に行うことを
心掛けましょう。



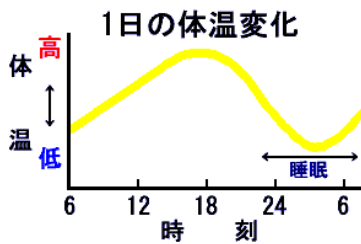
❗ 低体温も体調不良の原因・・・

保健室で体温を測定すると「35℃」台の生徒が多く見受けられます。平熱が36℃を下回る場合を低体温といいます。低体温の主な原因は生活のリズムの乱れや運動不足とされています。

● 体温の変化とからだ ●

体温は、1日のうちに0.6～1℃くらいの範囲で変動します。

午前2時～5時頃最も低く、その後少しずつ上昇して、午後3時～6時頃最も高くなります。



● 低体温になると ●

- ・ ストレスがたまる・頭痛・胃痛
 - ・ 下痢、便秘・眠い・痩せにくい
 - ・ 頭がぼんやり・動きが鈍い・だるい
 - ・ 風邪等にかかりやすいなど...
- ➔ 集中力低下、イライラ、無気力、不安、うつ状態など…に

● 体温アップで良いことづくし ●

- ・ 身体活動量↑・基礎代謝↑
→ 消費でダイエット効果も
- ・ 集中力↑・やる気↑
- ・ 免疫力↑ → がんにもなりにくい
体をつくる！病気知らずに・・・

● 低体温を改善するには… ●

朝：日光を浴びる。朝食を食べる。

昼：活動的に過ごす（勉強や運動する）

夜：夕食は遅くならないうちに。

お風呂で体を温める。（湯船につかる）早く寝る
その他）旬の野菜や果物を取る（冬野菜・唐辛子・にんにく・ショウガなど効きますよ）

❗ 筋力増加で低体温を解消！

筋肉痛になるくらいまですることをおすすめします。

特にお尻や太ももなど、下半身の筋肉を鍛える
とより効果的です。

効果的なエクササイズとは



- ・ スクワット
- ・ モモあげ
- ・ つま先立ち
- ・ 腹筋

