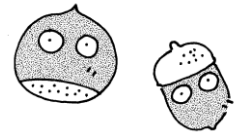
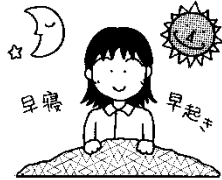


保健だより



大泉学園中学校保健室 11月号 R4.11.10



11月の保健目標

規則正しい生活をしよう



規則正しい生活とは、「起床」「朝食」「昼食」「夕食」「就寝」時間がほぼ毎日同じリズムで生活をするということです。

私たちの体には「体内時計」と呼ばれる機能があります。体内時計は、約25時間の周期で睡眠や体温、血圧、ホルモンの分泌などのリズムを刻んでいます。一日は24時間なので、このズレを調整する必要があります。朝日を浴び、朝ごはんを食べると体内時計がリセットされ、一日の生活リズムが整い、心も体も安定してきます。体内時計が乱れてしまうと、ホルモン分泌なども乱れてしまい、不眠や疲労感、食欲の低下など、様々な症状や病気を引き起こしてしまいます。毎日すっきりした心と体で過ごすことができるように、規則正しい生活をして生活リズムを整えることが大切です。

<生活リズムの整え方>

- ① まずは夜早く寝ることから始めよう！できれば10時には布団に入る！
- ② 早く寝ると早く目覚める。(ここでカーテンを開けて朝日を浴びる)
- ③ 早く目覚めるとお腹が空いてくる。
- ④ お腹が空いたら朝ごはんを食べる。
- ⑤ 朝ごはんがお腹に入ると、腸が動き出す。
- ⑥ 腸が動き出すとうんちが出る。
- ⑦ すっきりした体で、勉強や運動をがんばる。
- ⑧ 夜寝る前に心と体の疲れを上手にとる。少しぬるめのお風呂につかったり、好きな音楽を聴いたり etc... そして①に戻る。



だまされたと思ってやってみて！

◆貧血検査について◆ 11月10日(木)13:30~1年生希望者対象

◆貧血とは

貧血は、血液中の赤血球に含まれている色素(ヘモグロビン)の量が少ない状態をいいます。ヘモグロビンは、肺で受け取った酸素を全身に運ぶという大切な働きをしていますが、貧血になった場合、全身の臓器や組織が酸素不足になり、頭痛・だるさ・息切れ・めまい・疲れやすい・顔色が悪い等の症状が起こります。

◆貧血の原因は…

鉄分の摂取不足、スポーツによる鉄分消耗、月経の影響等



◆検査方法

肘の静脈から2ml(小さじ 1/2 弱)採血して検査します。



◆換気をしようキャンペーンについて◆

まず始めに、言葉の説明をします。

- ❖二酸化炭素濃度とは… 1m³に含まれる二酸化炭素の割合を示したもの
- ❖1ppmとは… 1m³の大気中に1cm³の割合である気体が含まれている状態
- ❖外の空気(いわゆる新鮮な空気)の二酸化炭素濃度… 通常400ppm
- ❖教室内の二酸化炭素濃度の基準値… 1500ppm未満であることが望ましい

私たち人間は、二酸化炭素400ppmの空気を吸い、二酸化炭素濃度38000ppmの空気を吐いています。

つまり、閉めきった教室でたくさんの人が呼吸をしているだけで、教室内の二酸化炭素濃度はグングン上昇します。

この二酸化炭素濃度は、教室内の空気汚染を判断する一つの指針となり、1500ppmの基準値を超えると、室内環境が悪い・換気不足と判断されます。

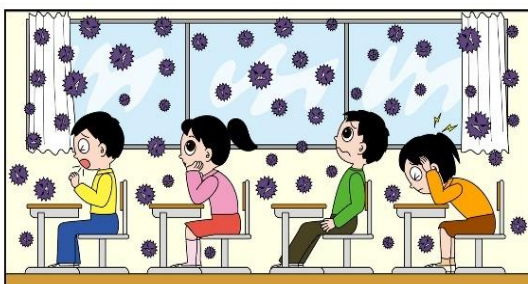
【二酸化炭素濃度と人体への影響】

400ppm	大気中の通常の濃度、新鮮な空気
1000ppm	屋内の通常の濃度、不快に感じる人も少しいる
3000ppm	呼吸数の増加・眠気の増加・集中力の低下
4000ppm	頭痛やめまい・倦怠感を感じる人が出てくる
6000ppm	頭痛やめまい・倦怠感を感じる、過呼吸になる人が出てくる
8000ppm	意識レベルが低下する、ふるえやけいれんが発生する



換気をしないと二酸化炭素濃度が上昇し、上記の症状が出るだけではありません。閉めきった教室の空気中には、ほこり・カビ・細菌などが浮遊しています。さらに、教室内にインフルエンザ等のウイルスに感染している人がいた場合、ウイルスも教室内で浮遊するので、たくさんの人がそれらを吸うことによって、感染が広がります。

さて、いよいよ本題です！空気は目には見えないので、どれだけ教室の空気が汚れているかがわかりません。そこで、保健給食委員会では、空気の汚れを見える化し、『換気した方が良いかも！』と皆さんに感じてもらうために、換気をしようキャンペーンを行います。各教室に二酸化炭素濃度測定器を置いてみることにしましたので、1時間教室を閉めきった時の二酸化炭素濃度の変化に注意してみてください。詳しくは、11/14(月)の生徒会朝礼で連絡をします！



右と左、どちらの教室で勉強したいかな？

