



年が明けてからもう2ヶ月が経ちます。この2ヶ月で豊能町や吉川中学校でも新型コロナウイルス感染者が増えました。手洗いうがいはもちろんですが、ごはんをしっかり食べて、たっぷり眠り、生活習慣を整えて免疫力を下げないことも感染予防のひとつです。

教室の空気はこもってないですか？

1月中旬に2年1組の教室をお借りして学校薬剤師さんの岡村先生に空気の検査をしていただき、そのあとに少しだけお話しをしてくださいました。

- ◇ 教室内の二酸化炭素濃度の基準 1500ppm 以下が望ましいところ、2年1組はしっかり換気ができていたので基準値以下でした。
- ◇ 新型コロナウイルス感染症が増えてきているので手洗い・うがいをしっかりしましょう。
- ◇ 換気も大切ですが、換気をするとう湿度が下がるので教室ぐらいの広さだと濡れたバスタオル1枚を置いておくだけでも効果的です。

(ppmは、「100万分のいくらか」という割合をあらわしています)

というお話を主にしてくださいました！

外の二酸化炭素の濃度は400ppmくらいですが、換気していない室内で人が呼吸を繰り返すことでどんどん数値が上がっていきます。学校の教室内では1500ppm以下が望ましいとされています。数値が上がれば上がるほど脳に酸素が足りなくなり、眠気・頭痛・ボーっとするなどの原因となります。授業中に眠たくなるのは、寝不足もありますが換気が少ないことも原因のひとつです。

外：400ppm くらい



室内：1500ppm 以下



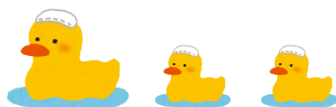
室内：1500ppm 以上



「頭がボーっとしてきたな」、「あくびが出るな」と思ったら
窓やドアをいつもより開けてみましょう！

お風呂で自律神経を整えよう

入浴による効果



体が冷えやすいこの季節は、湯船にゆっくり浸かって体の調子を整えましょう。

温熱作用

温かいお湯に全身が浸かると、血流が良くなります。この働きによって体の隅々にまで酸素が運ばれ、新陳代謝がアップして老廃物や疲労物質が取り除かれます。そして体のコリや痛み、疲労感などが和らぎ、気持ちの緊張も軽くなります。



水圧効果

湯船に入ると全身に水圧がかかります。首までお湯に浸かったときに体にかかる水圧は、およそ 500 kg もあるといわれています。この水圧が手足にたまった余分な血液やリンパ液を押し流すのを助けます。

浮力効果

浅い湯船の中でも、体はプールに浮かんでいるときのような感覚になります。水の中に入ると体の重さは 10 分の 1 程度になり、筋肉や関節への負担が少なくなります。体の緊張がほぐれていき、心身へのリラックス効果につながっていきます。



逆効果になる入浴方法

お風呂に浸かることでリラックスできる効果がありますが、実は 42℃ 以上の熱いお風呂では逆に体が興奮状態となり、休まりません。

朝、眠気を覚ましたいときに短時間浸かる分には良いですが、疲れているときに熱いお風呂に浸かると余計に疲れてしまうので要注意です。



健康チェックシートについて

3・4月の健康チェックシートを配布しています。
1年生と2年生の生徒は、来年度の4月からも使用するので
捨てないで大切に使用してください!

