

2月の暦には、節分(3日)、立春(4日)、雨水(19日)と、春の訪れを感じさせる文字が並んでいます。日ざしにも、明るさが感じられるようになってきました。耳をすませば遠くから春の足音が聞こえてくるような季節です。とはいえ、まだまだ寒い日が続いています。

気温の変化にあわせた服装の調整や、手洗い・うがいの励行や生活リズムを安定させるなどの健康管理については、気を緩めないように注意を続けてください。



I 学校保健委員会がありました！

2月19日(金)に学校保健委員会がありました。甲南高校の生徒一人一人が心豊かに健康で安全な生活を実践するために、学校医や保護者・先生方や生徒の代表が参加し、今年度の報告や協議がなされました。生徒保健委員の代表からも生徒会保健活動の今年度の取組と来年度への課題の報告もありました。その中でも、特に、2点載せておきます。皆さんも参考にしてください。

1 健康診断の事後措置から……甲南生の歯科検診・視力検診の再受診報告書の提出率は、「100%」……

課題 ——「健康への自己意識を高めること」——



4月に配布した受診勧告(受診や相談が必要な人のみ)にともなう再受診報告書は今年度も全員が提出しました。昨年よりも1ヶ月早い11月中旬には完了しました。生徒の健康への関心の向上がみられました。さらに、以前にも紹介しましたが、三カ年における学校保健の取組とその健康意識の向上が評価され、文部科学大臣表彰を受賞しました。全国で23校が受賞しましたが、高等学校は本校のみでした。

高校生にとって歯科や眼科は、健康管理の基本であり、特に視力の維持は、学習能率を高めるために欠かせません。また、「むし歯や歯肉炎の予防」「目によい健康生活への心がけ」など、普段から気をつけることも大切です。自分自身の健康管理として行動しましょう。

2 学校薬剤師の先生から

換気の必要性 ——「教室二酸化炭素濃度の検査から」——



1月12日(火)3時間目に、1教室の換気検査を行いました。測定結果は次の通りです。

測定時間	開始直後	25分後	50分後
二酸化炭素濃度	800ppm	1200ppm	1400ppm
室温	20.1℃	20.5℃	20.5℃
湿度	49%	55%	55%
暖房状況	ON	ON	ON
換気扇	ON	ON	ON

学校保健安全法では、**教室のCO₂濃度は、1500ppm以下が望ましい**と規定されています。

ここで、「学校薬剤師 佐野剛史先生からのアドバイス」

…… 「知っておこう」&「気をつけよう」！ ……

- (1) CO₂濃度とは？ → 室内の空気の質《空気質》を測るひとつの目安です。
- (2) 今回の調査結果は全て良好でした。換気も日常的に行われ、換気扇も起動していました。
- (3) アメリカ環境保護庁(2000年)では「学校の室内空気質と学習成績」との関連性についての報告より、「空気質が落ちると、集中力、計算力、記憶力に影響を与える」としています。
- (4) 引き続き、**休み時間ごとの換気&換気扇の使用に気をつけるようにしてください。** ※
- (5) かぜやインフルエンザ対策のためにも、換気だけでなく適切な室温・湿度の維持も心がけてください。

※ 効果的な換気の方法〜〜窓の開け方に工夫をすること！！〜

- ◎ 教室の対角線上の両サイドのドアと窓を開け、空気の流れを作ること
- ◎ 1時間の授業の休み時間ごとに、5〜10分窓をあけること

II 花粉症を乗り切ろう！

寒さも和らぎはじめると、花粉症情報が聞かれるようになります。花粉症は、季節型アレルギーとも呼ばれています。花粉が飛散する季節には、くしゃみや鼻水などの症状が起き、症状が続くことで集中力低下やイライラなど心理的影響を及ぼす場合もあります。花粉を体内に入れない予防方法を心がけることが大切です。

花粉症を乗り切ろう！

花粉がからだに入る量をできるだけ減らそう

●花粉の飛散が多いのはこんな時！

- ・晴れか曇り・最高気温が高い
- ・湿度が低い・雨降りの翌日
- ・昼前から午後3時くらい



●衣服で花粉との接触を減らす

- ・つばの広いぼうし、眼鏡、マスク、スカーフで顔や髪をガード
- ・コートはツルツルした素材を選ぶ
- ・静電気は花粉をつきやすくするので市販のスプレーで防止

●帰宅したらすること

- ・玄関で花粉をはらう
- ・洗顔とうがいで花粉を洗い流す



毎日の花粉情報をチェックして、積極的な対策で花粉に対抗しよう！

IV 最後になりました。

卒業する3年生へ

これまでいろいろな健康のお話を載せてきました。最後にもう一度だけ、言っておきたいことがあります。

からだ、そして心の健康にとって大切なことをいろいろ調べていけば、最後に辿り着くのは、いつも同じ。

『早寝・早起き・朝ごはん』そして『バランスのとれた食事・適度な運動』！

この大切さを、忘れないでください。きっといつか、あなたの目標や夢を支えます。

最後になりましたが、保健室から心をこめて



卒業おめでとう！

III 生活習慣病は予防が大切！

「生活習慣病」は、大人の病気というイメージがあります。しかし、子どもの頃からの不規則な生活習慣や偏った食生活が深く関係していることが明らかとなっています。正しい生活習慣を身につけて健康な体を維持・増進に努めよう

サイレントキラー 生活習慣病 はなぜ怖い？



糖尿病

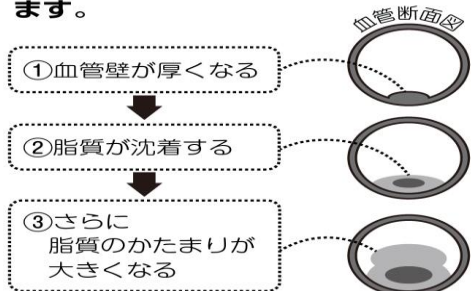
高血圧

脂質異常症

生活習慣病が怖いのは、
動脈硬化の原因になるからです

動脈硬化

高血圧や糖尿病で血管に悪影響を受けたり、血液中のコレステロールが多すぎたりすると、脂肪物質がどんどんとりこまれて、血管の内壁は厚くなり、血液の流れは悪くなってしまいます。これがどんどん進むと、血管が詰まって、心筋梗塞や脳梗塞が起こってしまいます。



☆ 朝ご飯を食べる

☆ 油分・塩分・糖分を控えめにし、バランス良く食べる

☆ 運動をする習慣をつくる

☆ 自分のベスト睡眠時間をとる

☆ たばこは体に良くない（絶対に吸わない）

☆ ストレスはためないことも大切