



平成 28 年 1 月

進徳女子高等学校 保健室発行

新しい年がスタートしました。3年生は新しい環境での『自立』を控えている人もいます。めざす自立の一つに「健康を自分で管理する」こともぜひ加えてください。

そして、1年生 2年生も、その準備はすでに始まっています。まずは、この寒く感染症シーズンを自己管理で乗り切りましょう。

体温が1℃下がると、免疫力は30%低くなります

自分の平熱より1℃下がると免疫細胞の働きは30%低くなります。1℃上がると5～6倍になるといわれています。

体温アップで、免疫力アップ↑↑

体温が1℃上がると免疫細胞の働きが5～6倍になると言われています！低体温（平熱36℃以下）の人は免疫力が低く、さまざまな不調や病気になりやすい状態なので、要注意！！

温かい服装をましょ♪

タイツや下着などで防寒対策！



温かい飲み物・食べ物を食べよう！

サラダより、スープや鍋、シチューなど

しっかり湯船につかろう！

シャワーだけで済ませない！

適度に運動をしよう！

筋肉を動かすと、活発に熱を生み出します

朝ごはんを食べよう！

寝ている間に下がった体温を温めます

笑う門には 福 きたる

笑いの絶えない家庭には、幸福がやってくるということ。この「幸福」の中には「健康」も含まれているようです。

楽しいから笑う？ 笑うから楽しい？

たくさん笑うと、ウイルスなどと戦ってくれる「NK細胞」を活性化して、免疫力を高めてくれると言われています。

特別おもしろいことがなくても、口角を上げて笑顔を作ること、脳が騙されて「楽しい」と思うのだとか。心の健康にも免疫力UPにも効果が期待できます。



今年も一年、たくさん笑って健康に！

しっかり福が来るように笑って
免疫力を上げ、風邪やインフルエンザ、感染性胃腸炎などに負けない身体づくりをしよう！



さいころの い・う・と・お・り

さいころを2つ振って、出た目を足してね。
今日1日、その数字のアドバイスを実行しよう！

②…ポジティブ思考で過ごす

③…正しい姿勢を意識して過ごす

④…家族と過ごす時間を増やす

⑤…「ありがとう」を言いくる

⑥…スマホを使わない

⑦…明朝7時までに起きて

朝ごはんを3品以上食べる

⑧…いつもよりたくさん笑う

⑨…鏡でチェックしながら

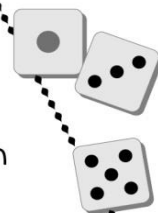
歯みがきをする

⑩…ストレスが吹き飛ばくらい

スポーツしてみる

⑪…ワクワクすることをやってみる

⑫…人に親切にする



換気をしよう！

1月に入り、さらに寒さが厳しくなってきました。
教室にストーブが入り、温かくなったのはいいけれど……。



閉め切った室内に人が集まると、呼吸による二酸化炭素が増えて酸素が不足し、不快を訴えるようになります。このことから、室内の二酸化炭素の量は空気の汚れの指標となります。また、一酸化炭素は、ものの不完全燃焼によって発生する有害な気体で、一酸化炭素中毒を起こします。

一酸化炭素と二酸化炭素の濃度が増えると…

二酸化炭素濃度 (%)	症状	一酸化炭素濃度 (%)	吸っている時間と症状
1~2	不快感	0.001	日常生活での許容濃度
3	呼吸が早くなる	0.02	2~3時間で軽い頭痛
4	頭痛、めまい、耳鳴り、動悸	0.08	45分で頭痛、2時間で失神
5~6	呼吸困難	0.16	20分で頭痛・めまい、2時間で死亡
7~10	生命が危険	1.28	1~3分で死亡

教室等の空気は「学校環境衛生の基準」によって

**一酸化炭素は
10ppm(0.001%)以下**
**二酸化炭素は
1500ppm(0.15%)以下**

であることが望ましいとなっています。



二酸化炭素濃度が0.15%を超えると換気の必要があります。



検知管で身の周りの空気を測定できます。

(二酸化炭素濃度や一酸化炭素濃度を測定) 検査をします。

保健室からお知らせ

1月8日 3年生 LHR 健康教育 移植コーディネーターより「命の授業」

カウンセリングからお知らせ

毎週火曜日・1月15日(金)25日(月)14時~になっております。

生徒・保護者どなたでもご利用できますので、気軽に担任もしくは、保健室中村に連絡してください。