



ほけんだより2月号



平成24年2月3日 気仙沼市立小原木中学校 保健室

保健目標：「教室の空気を入れ換えよう」、「心の健康を保とう」

2月3日は節分です。この日は豆まきをして、1年の健康を願います。豆が「魔滅」に通じることから、魔＝病気や悪いことを滅ぼすという願いを込めて、豆まきをするようになったとも言われています。昔も今の健康を願う気持ちは同じですね。

今月の保健目標は、「教室の空気を入れ換えよう、心の健康を保とう」です。寒い日が続いていますが、かぜやインフルエンザの予防をするためにも換気をしっかり行いましょう。また、最近の自分の心の状態はどうか、この機会に考えてみましょう。

かぜのウイルスに好かれる生活をしていませんか？

かぜのウイルスはこんな人が大好き！

- いつも夜更かしをして寝不足の人
- つい、うたた寝をしてしまう人
- ダイエットで食事を減らしている人
- 手洗い・うがいをしない人



最近気仙沼市内でもかぜの報告例が絶えません。注意していても目に見えないものなので、かぜをひいてしまうこともあります。できるだけかぜのウイルスに好かれない生活を心がけていきましょう。

換気をして空気を入れ換えましょう！

暖房を入れている教室にいますと、ぼ～っとしてきたり、咳っぼくなったりすることはありませんか？換気をしないでいると次のようなことが起こっています。



○二酸化炭素濃度が上昇します。

二酸化炭素の濃度が上がると、眠くなってきたり、勉強に集中できなくなってきたりします。



○ホコリやちりが舞っています。

人が動いたり、暖房を使う教室では、目に見えないホコリやちりが舞っています。閉めきった室内で、かぜをひいていないのにくしゃみが出るのはこの影響もあります。



○ウイルスが活動しています。

ウイルスは乾燥している空気が大好きです。部屋を閉め切っているとウイルスが室内に留まります。空気が乾燥していると活動が活発になり、取り付くからだを探しています。

寒くても休み時間には換気を行い、よりよい環境を保ちましょう！