



保健だより 2月号

平城高等学校 保健室
平成 29 年度

お正月を迎えたばかりだと思えば、もう2月。「1月は行く、2月は逃げる、3月は去る」と言われるように、3学期はあっという間に過ぎていきます。今の学年でやり残していることはありませんか？後悔のないよう、あと2か月充実した生



活を送り、1年間のまとめをしましょう。

2月4日は、春の始まりの日とされる「立春」ですが、まだまだ寒い日が続きます。風邪やインフルエンザに負けない強い体作り、体調管理を引き続き行いましょう。

教室の換気をしよう

① 集中力低下の予防

教室内に二酸化炭素が蔓延すると、集中力が低下します。積極的に外から酸素の多い空気を取り入れ、すっきりとした頭で授業を受けましょう。

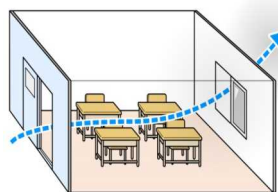
② 居眠りの予防

教室内の温度が高いと眠気に襲われます。適温は、18～20℃です。

③ 感染症の予防

暖房器具により温められた教室内の空気は、とても乾燥していて、細菌やウイルスがとても活発になります。空気を入れ替え、増えたウイルスを追い出しましょう。

～～換気のポイント～～



☞ 窓を2か所開け、空気の入口と出口を作りましょう。

☞ 空気の入口と出口は、教室の向かい合わせや対角線になるようにしましょう。

学校保健委員会を開催しました

1月22日(月)に、本校の保健活動や健康診断・体力テストの結果、学校や家庭での生活習慣等について、学校医の先生方からの助言を受けながら話し合う「学校保健委員会」を行いました。生徒を代表して、保健委員3年生2人にも参加してもらい、身体のことでは気になることや疑問に思っていることについて質問しました。

●学校医(内科) 齋藤裕司先生へ質問●



Q. 手洗い・うがい以外にも風邪やインフルエンザの予防はありますか。

A. 手洗い・うがい、マスクの着用が予防の基本です。今冬は、インフルエンザ A 型・B 型の両方が同時に流行しています。昨年はワクチン不足で接種できなかったこともありましたが、今は生産が追いついているので接種可能です。インフルエンザは、予防接種を受けても感染することがあります。また、型が異なれば再度感染することもあります。



●学校医(整形外科) 奥中國之先生へ質問●



Q. 筋肉痛の予防法や早く治す方法はありますか。

A. 筋肉痛は、筋肉の老廃物である乳酸が溜まってしまいうために起こります。その日の疲れはその日に取ることが大事です。お風呂で温め、ストレッチをし、筋肉に溜まっている乳酸を血液に戻してあげましょう。そうすることで痛みが和らぎ楽になります。揉むと、筋肉をさらに傷つけてしまうのでよくありません。また、運動前にコップ1杯のお酢を飲むことも予防に効果があるとされています。

