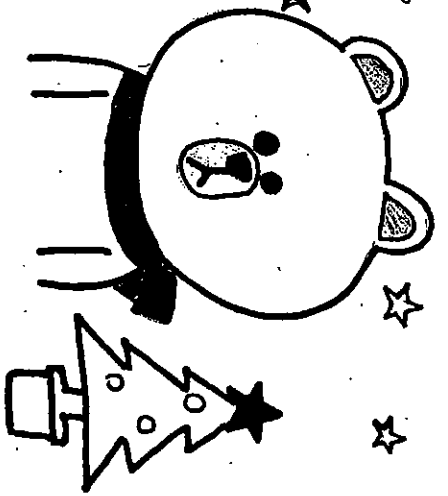


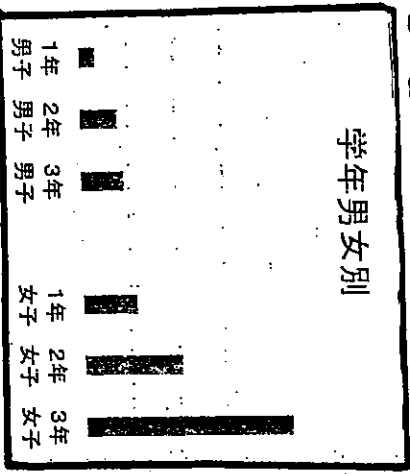
ほけんだより

若商 12月号
2018, 12.20
生徒保健委員会(2年)



冬も本格的なバリエーションを準備中。今年1年を振り返り、明日からはまた新たなスタート。明日からはまた新たなスタート。明日からはまた新たなスタート。

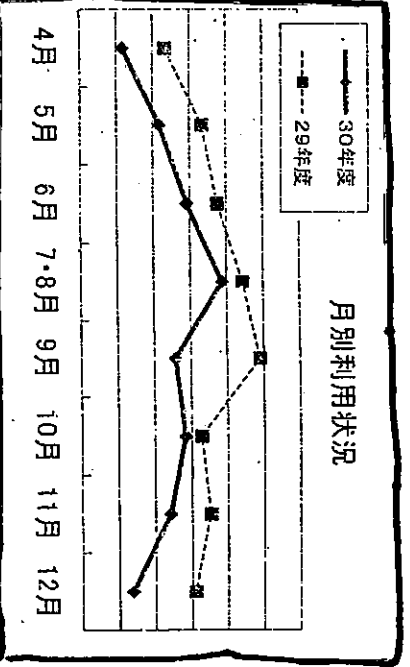
2学期 利用総数 969名



女子の利用が目立ちます。また学年が上がるにつれて増えています。男子の利用は少ないようですね!! 本当に保健室に行く必要があるのかよく考えてから利用しましょう。

7.8月に利用が多かったのは

暑さが厳しかったからでしょうか? 球技大会も、熱中症になる人が多かったですね。体調管理をしっかりと保健室に頼らずに生活できるようにしたいですね!!

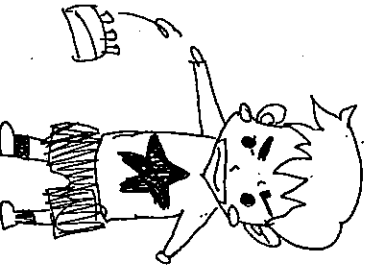


(2-2)

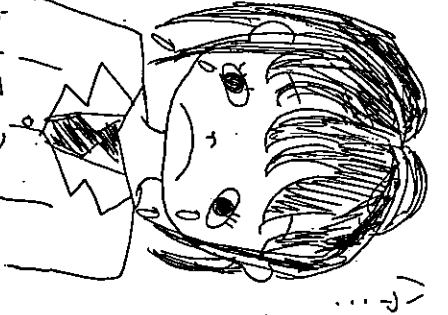
ストレスと体の関係

学校生活のストレス
友人やクラスメイトとの人間関係
成績のニヒ
進路の悩み
部活動、クラブ活動など

家庭生活のストレス
両親や兄弟との関係など
その他のストレス
暑さ・寒さ・騒音など



体の働きが乱れる
自律神経
内分泌系(ホルモン)
免疫 などの働きが乱れる



- この状態が続くと...
- イライラする
- 寝つきが悪い
- 家族や友達といるより、1人の方が安楽
- お腹の調子が悪い
- 自分だけ取り残されている感じ
- 気持ちのすそが沈みがちな
- いつも疲れている
- ロゼやめい=食べたくなる

このような症状が起きます。
● ストレス解消法 ●
R (Rest) 休息
R (Recreation) 息抜き
R (Relaxation) リラックス

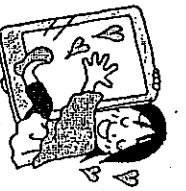
ストレスが強い状態が続くと、病気になります。適切なストレス解消法を実践して、ストレスをためないことが大切です!!



(2-4)



ケータイスマホ 依存度CHECK!!



<input type="checkbox"/> 食事中も 	<input type="checkbox"/> 深夜も 	<input type="checkbox"/> トイレにも 	<input type="checkbox"/> お風呂にも
<input type="checkbox"/> 忘れると不安 	<input type="checkbox"/> つぶやきまくり 	<input type="checkbox"/> 歩きながらも 	<input type="checkbox"/> リアルな関わり減る

Q、お手持ちは、上の項目に「当たり前」はありますか？

①肩こり、頭痛、血行不良
→ スマホの画面を見るときは首筋に力が入りすぎる。
→ ストレッチや体操をして「筋肉」をほぐす。

②ストレッチ
→ ストレッチは1回を2分程度。

③不眠症
→ 画面から目を離すようにする。
→ 寝る1時間前にはスマホの使用を控えるのがベスト

④視力低下
→ 目の休息時間をつくる。
→ 目の休息時間は20分程度。

～身体が疲れたら、スマホの使用を控える方が良さそう～

学校薬剤師による 教室等の空気検査

基準] 二酸化炭素濃度 1500ppm以下

[結果]

測定場所	CO2濃度	温度	湿度	条件
1年3組	1400 ppm	22℃	54%	入扉開放、分割授業
2年3組	1800 ppm	21℃	44%	閉めきり
3年5組	4000 ppm	27℃	52%	中庭側窓開放

測定の結果、3-5と2-3が基準値の1500ppmを超えていて、分割授業をして生徒が半分しかいないクラスでも基準値ギリギリでした。濃度が上がると頭痛・吐き気・ぼーぼーとするなどして授業に集中出来なくなっています。

休み時間は窓気の入れ替えをしましょう！

学校薬剤師の助言
上の窓を対角線上に開けておくことで、空気の流通ができて、あまり曇った窓ガラスに快適な環境を創出してあげてください。

冬休みには「室内空気検査」
普段、部活動や塾・習い事、病院へ行けば、人を9割以上です。この機会に検査・治療を済ませてしまいましょう。

冬休みだからといって
マスクが「過剰」してしまわないようには
注意しましょう。
体調管理を整えて
元氣な体で3学期を向えましょう！