

ほけんだより 12月②

2021.12.10 鮫川中学校
発行責任者：校長 相馬慶二
文責：養護教諭 角田千紘

冷え知らずを目指そう！

★冷えは万病の元！

冷えは体だけでなく心にも不調を招くと言われています。冷えの主な原因は血行不良で、毎日の過ごし方に大きく関係しています。冷えが気になる人は、食生活や運動週間を見直してみましょう。



★4つの冷え対策

- ①適度な運動で筋肉を鍛える…背中やお腹の筋肉を鍛えると冷え対策になります。
- ②たんぱく質をしっかり摂る…たんぱく質を消化・吸収するときに熱が作られます。
- ③冷えから体を守る服装選びをする…重ね着で温かく！特に3首を温めよう(首・手・足首)
- ④お風呂タイムで冷えにくい体にする…湯船に入った後、ぬるま湯や水を手足にかけると、お風呂から上がった後も体が冷えにくくなります。

換気をしよう！

12月7日(火)に学校薬剤師の井上先生が来校し、学校の環境衛生検査を行いました。寒くなり暖房機器が大活躍のこの時期ですが、二酸化炭素の濃度も高くなりやすいです。二酸化炭素が高いと、頭痛やめまい、集中力の低下につながります。

室内の空気環境基準

- 温度 ⇒ 冬は18～20度
- 湿度 ⇒ 30～80%
- 二酸化炭素 ⇒ 0.15% (1500ppm 以下)
- 一酸化炭素 ⇒ 0.001% (10ppm 以下)

今年の検査結果

	二酸化炭素
1-1	1190ppm
2-1	1170ppm
3-1	1320ppm
くぬぎ学級	1155ppm

- ◎中学生の教室は、1時間に2～3回以上の換気が必要と言われています。
- ◎教室の窓はなるべく常時開けたままにしておきましょう。
- ◎廊下側の天窗は、常に開けてください。時々廊下の窓も開けて換気をしましょう。

寒い季節の換気テクニック

寒 い日に窓を開けると、急激に部屋の温度が低くなるので、暖房器具を工夫しながら換気をしよう。



短 時間、窓を全開にするよりも、一方向の窓を少しだけずっと開けっ放ししておくほうが室温の変化を抑えられます。



台 所などの換気扇を使うと、室温を急激に下げることなく換気をすることができます。



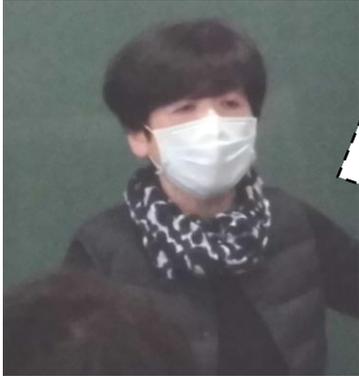
暖 房器具の近くの窓を開けると、窓から入ってくる冷えた空気がすぐにあたためられるのでオススメ。



カーテンなどの燃えやすいものは暖房器具から離そう(火災予防！)

思春期保健講座 ～ よいよく生きるために ～

12月6日(月)に3年生の思春期保健講座を実施しました。「よりよく生きるために」というテーマで、自分を大切にすることや性感染症などについて郡山市医療介護病院の宗形初枝先生にお話をしていただきました。



宗形初枝 先生

○自分は好きですか？好きな人はいますか？

自分の体と心を守る、将来の大切なパートナーを守るためにも、今の自分を大切にすること。自分を大切にするためには、まずは自分を好きになること！

○性はグラデーション ～LGBT～

日本人の7.6%の人がLGBTといわれている。どんな人を好きになるかは、その人の個性です。

○福島県はいきなりエイズと診断される人が、日本全国で第1位。

○性感染症はきちんと治療すれば治るもの。しかし、抗体はないので何度もかかってしまう。



渡辺悠人君が代表でお礼の言葉を伝えました。

生徒の感想

今日の思春期保健講座を通して、性のトラブルについて詳しく学ぶことができました。自分自身の将来を考える良いきっかけになりました。自分や将来のパートナーのためにも、このことについて学ぶべきだと思いました。

自分の家族計画、人生計画について、しっかり考えていきたいと思えます。

これからは、自分のことを大切にして生活したいし、いろいろな感染症があるので、自分自身の体は自分で守れるような行動をしたいと思いました。

性感染症は4つくらいなのかなと思っていたら、30種類以上ありびっくりしたし、産まれた赤ちゃんにも感染することにとっても驚きました。自分が健康にすごせているのは親のおかげなんだと改めて思いました。

どれだけ自分のことを好きになれるかが重要なので、これからの学校生活や家族との日常で、もっと自分の良いところを発見して、好きになっていきたい。

