

ほけんだより

百合丘高等学校 保健室
平成 30 年 2 月 9 日

★スクールカウンセラー来校日★ 2月26日(月)

2月の陰暦は如月^{きさらぎ}。諸説ありますが、語源は「寒さで着物をさらに重ねて着るから(衣更着)」という意味もあるそうです。まだまだ寒い日が続くので、体温を衣服で調節しながら温かくして過ごしましょう。

今年はB型インフルエンザが流行っています。インフルエンザは熱が高くなくても、かかっている可能性もあります。体調がすぐれない日は、無理せず体を休めてくださいね。

環境衛生検査結果

先日、みなさんが使っている教室の明るさと空気を調べました。その結果、教室内の二酸化炭素の数値が高いことがわかりました。

	二酸化炭素濃度	基準値との比較
A 教室	2000ppm	基準値の 1.3 倍
B 教室	2000ppm	基準値の 1.3 倍
C 教室	3000ppm	基準値の 2 倍

基準値は 1500ppm 以下！

休み時間になったら換気をしてください！！

5分間全開にして、新鮮な空気と入れ替えましょう！！

教室の窓とろうかの窓を開けて、空気の通り道をつくってください！！

換気をしないと・・・

★二酸化炭素★

教室でたくさんの方が呼吸して増えていく二酸化炭素。二酸化炭素が溜まってしまうと、頭痛やだるさなどの原因に。集中力も低下してしまいます。

★細菌・ウイルス★

換気をしないとウイルスや細菌が教室に溜まったままに。風邪やインフルエンザにかかるリスクが高まります。



寒くて窓を開けたくない！という気持ちもあると思いますが、健康のために換気をしてください。寒いと感じる人は、ひざかけをかけるなど防寒しましょう。



くしゃみや鼻水などの症状が出ると、今の時期は風邪やインフルエンザの前兆なのか、花粉症なのか、見極めるのが難しいと思います。でも、風邪と花粉症は症状が少し違います。

《風邪》		《花粉症》
それほど続けては出ない	くしゃみ	何回も続けて出る
ねばり気があり、色もついている	鼻水	透明でさらさらしている
それほど続けては出ない	目の症状	かゆみ、充血、涙が出る
37℃以上の発熱	熱	ほとんどない
とくになし	遺伝性	家族にアレルギー体質の人がいる
短期間(1週間程度)で治る	発症の期間	花粉が飛んでいる時期は症状が出る
変化はない	天候	症状に変化がある



風邪も花粉症も、マスクやうがいをすることで予防できます。また、花粉がつきやすいのは頭と顔。外から帰ったら顔も洗うと花粉症予防に効果があります。

心の風邪ひいていませんか？

風邪やインフルエンザが流行っていますね。ちょっとした疲れや油断で体調はくずれてしまいます。それは誰にでも起こることです。体だけではなく心も同じ。最近、やる気がなくなったり眠れなかったり、何をしても楽しくなかったり・・・ということはありませんか？それは、無理に頑張りすぎている、ホッとする時間をもてていない、相手に気持ちがうまく伝えられずモヤモヤしているなど、何かしら原因はあるものです。そんな時は、ゆっくりする時間をつくったり、誰かに話を聞いてもらいましょう。心も風邪をひくのはちょっとした意外かもしれませんが、そういう経験があるという人はたくさんいます。“あなたの気持ちがわかるよ”という人は意外と近くにいるものです。体の風邪も心の風邪も、早く治すことが一番！まずは、「いつもより元気がないかも」という自分に気づいてあげてくださいね。

