

# ほけんだより 2月

百合丘高等学校 保健室  
平成31年2月8日

★次回スクールカウンセラー来校日★3月1日(金) ★次回ソーシャルワーカー来校日★3月11日(月)

まだまだ寒い日が続いていますね。寒いのは苦手だなあと感じる日もありますが、温かい物や暖かい場所に心が癒されホッとする時間は、寒い日限定の幸せでもありますね。寒いとつい背中を丸くしてしまいがちですが、姿勢を正すと視線も上がり、新しい景色の発見があるかもしれません。校舎の中庭には梅の花が咲き始めています。小さな春を見つけたら、寒さも少し和らぎますよ。

## 環境衛生検査結果



先日、みなさんの教室の明るさと空気を調べました。その結果、**二酸化炭素の数値が高い**教室がありました。

	二酸化炭素濃度	基準値との比較
A 教室	1500ppm	基準値
B 教室	2800ppm	基準値の1.8倍
C 教室	2900ppm	基準値の1.9倍

基準値は1500ppm 以下

「頭が痛い」、「気持ちが悪い」、「だるい」といった症状がある人は、二酸化炭素が教室内に溜まってしまっているかもしれません。



**休み時間になったら換気をしましょう！！**

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ドアを開けて、空気の通り道をつくってください！！

寒くても大事！！

## インフルエンザの予防のためにも換気を

換気をしないとウイルスや細菌が教室内に溜まってしまい、風邪やインフルエンザのリスクが高まります。



## 冬の肌のトラブル なぜなるの？



皮膚の表面には、水分喪失、紫外線、雑菌などをブロックしてくれるバリア機能があります。健康な皮膚は、水分と油分のバランスが取れていて、バリア機能がきちんと働いています。空気が乾燥すると水分がどんどん失われ、油分が作る皮膚膜も薄くなるため、バリア機能がこわれて皮膚はカサカサに。これが「乾燥肌」です。ひどくなるとあかぎれになります。

## 肌のトラブルを予防する8つのポイント

### 肌が乾燥しやすいのは

#### 顔

目 頬  
口周り 首



#### からだ

手・ひじ 膝  
すね かかと



### カサカサ肌の予防法

- ① 部屋の加湿をする
- ② 熱いお風呂や長湯は水分をうばうため避ける
- ③ 石けんは皮脂膜を落としすぎない「弱酸性」を
- ④ お風呂でゴシゴシこすらず、泡で優しく洗う
- ⑤ お風呂から上がった後、すぐに水分を押さえるようにふきとる
- ⑥ クリームなどで保湿
- ⑦ 十分な睡眠をとる
- ⑧ 栄養バランスのとれた食事をとる

新陳代謝をよくするため

## 笑うだけで 心も体も元気アップ ↑



私たちの体は、常にウイルスが侵入したりがん細胞が生まれたりしています。そんな病気のもとをナチュラルキラー細胞という免疫力が退治してくれます。ナチュラルキラー細胞を活性化するのは“笑い”です。反対に、悲しみやストレスを受け取ると、ナチュラルキラー細胞は元気をなくします。

### “笑う”と他にもいろいろないいことが

- 脳の働きがよくなる
- 血液の流れがよくなる
- 幸福感がアップする
- ストレスの解消になる
- 自律神経のバランスがよくなる

大笑いしなくても、笑顔だけで効果はあるそうですよ

