

# ほけんだより 2

平成24年2月8日  
旭丘中学校 保健室

2012年は、2月が29日まである、うるう年です。  
4年に一度の貴重な一日を大切に過ごしましょう。

英語では、leap year といいます。Leapには、とびはねる、とび越えるという意味があります。

次のステップに向けて、力いっぱいとびはねてください。



## 2月の行事予定

日(曜)	行事予定
10(金)	私立高校入試【3年欠食】
11(土)	建国記念の日
13(月)	公立高校推薦入試【3年欠食】
17(金)	公立推薦合格発表【3年欠食】
20(月)	ハートフル弁当の日<要弁当>
22~24	期末考査【22,23日欠食】

## リラックス法

どこでもできる  
緊張を感じたとき 2~3回やってみましょう

### 呼吸でリラックス

①1,2,3,4と心で数えながら息を吸う。



②5,6,7,8,9,10で、ゆっくり息を吐ききる。



### 肩の上下でリラックス

①息を吸いながら、肩をギュッとあげる。



②息を一気に吐きながら、ストンと肩の力を抜く。



## 教室内の環境検査を実施しました

～森 千昭学校薬剤師による 教室空気と照度についての環境検査の結果より～



空気の検査は本館二階の2クラスで、去年までと違うのは、エアコン使用時における教室空気検査です。窓を閉め切った状態では、たった20分で基準値である1500ppmを超えています。～2500ppm、1700ppm(ハーフサイズクラス)～ 基準値を超えると、思考力低下をはじめ、頭痛、吐き気等の症状が現れるので、学習効果は低下します。1時間に1回の換気や、常時、窓を少しだけ開けるなどして、各教室で空気を入れかえをしてください。保健体育部の『換気をしよう』という呼びかけに協力しましょう。

また、照度検査では、カーテンを全開した時と、閉めて蛍光灯を使用した時についての検査を、二つの教室で実施しました。

黒板面・机上面ともに、十分な照度は確保されていたのですが、検査結果で、最高照度と最低照度の比率が、10対1を超えない(最大でも20対1をこえない)…という点はクリアできませんでした。そこはカーテンの大きさが窓の大きさに合っていなかったのですが、検査後、直ちにカーテンの修理を行いましたので、現在は改善されています。

## どこにあるの? 体内時計って

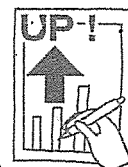
私達の脳には、睡眠や体温、血圧、食欲などのリズムをコントロールするしくみ=体内時計が備わっています。夜ふかし、朝ねぼうをくり返していると、体内時計の調子がくずれて、昼間に活発に行動できなくなったり、集中力がなくなったりします。

## 元気のもとは何?

### 食べる

「おいしいね」  
「〇〇が食べられたわ」  
バランスよく食べる

- 白…ごはん・めん・豆製品・イモ
- 緑…青菜・緑の野菜
- 赤…肉・魚
- 黄…淡色野菜・果物・卵
- 黒…のり・ひじき・海草



### 勉強・運動

脳を使い、運動すると、食欲が高まり、夜も熟睡ができます。

- 部屋は暗くして寝ると◎
- 寝る前のテレビ・ゲームは×

### 寝る

必要な睡眠時間は7~8時間

眠っている間に、成長ホルモンがたくさん出て、身体の発育を促し免疫力を高めます。

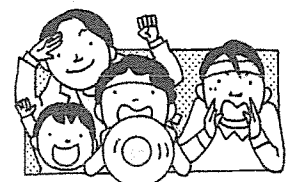


## 早寝・早起き・朝ごはんを心がけよう

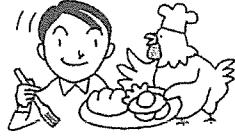




朝ごはんを食べずに学校へ来ると、脳のエネルギーが足りなくなって、イライラしたり、集中力がなくなったりします。朝ごはんを食べる子ほどテストや、運動の成績が良いというデータもあります。(H19全国学力・学習状況調査：文部科学省)

## 3年生のみなさん、試験頑張ってください!

### 試験直前 健康チェック



体調管理は、受験勉強の最後の仕上げ。これまで積み重ねてきた努力が実るように、応援しています!!

朝食をきちんと食べていますか? 	便秘をしていませんか? 	睡眠時間は足りていますか? 
からだに調子の悪いところはありますか? 	治療していないむし歯はありますか? 	メガネやコンタクトレンズは合っていますか? 