

# ぼけんだより2月

令和2年2月27日 川口市立東中学校 保健室

先日教室内の空気検査で、空気中の二酸化炭素濃度を調べました。検査したのは1クラスでしたが、おそらく他のクラスも同じような状況だと思います。

	授業開始5分後	20分後	40分後
二酸化炭素濃度	1800ppm	2300ppm	2800ppm

学校保健安全法に定められた基準は1500ppm以下です。

1500ppmを超えると集中力が下がったり頭痛やだるさなどを感じることもあるそうです。

アメリカの研究では、二酸化炭素濃度の高い部屋で過ごしたグループはテストの点数が下がったという結果も出ています。(集中力や決断力が下がるそうです)

寒さや花粉のことを考えると授業中窓を開けることは難しいかもしれませんが、休み時間にちゃんと窓を開けると二酸化炭素濃度は下がるので、休み時間のたびに教室の換気を徹底しましょう。

風邪やインフルエンザの予防だけでなく、勉強のためにも換気は大切です！



## ★2月の保健目標★

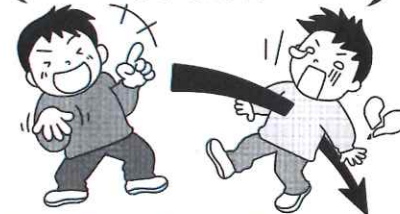
## 自分の心を見つめよう

(自分が言われたらどう思う?)



まずはそこから考えてみて

(言ったほうはすぐに忘れるけど)



言われたほうは一生忘れない...

友達の心傷つけない  
言葉づかいを考えよう

(言葉ひとつで、友達を傷つけることも 助けることも)



どちらの言葉を選びますか?

(悪口を言い合うことで仲良くなった人って...)



本当の友達って言えるかな?

### 「背中が丸まってる」

◎猫背だとやる気がない?  
姿勢がいいと「スツとして」ポジティブな印象。反対に猫背だと、やる気がなさそうに見えることも。

◎猫背で体が悲鳴をあげている  
頭は本来、背骨の真上で支えられるはず。その重さは約6kgで、なんとスイカと同じくらい。でも猫背だと脊骨で支えきれず、首や

◎スマホが猫背を招いている  
スマホを見ると、うつむきかげんで首を前に出す人は要注意。それは立派な猫背です。スマホを使うときは顔の前まで上げて、首をスッと伸ばしましょう。

## 保健室からのお知らせ

「生理痛」がひどくて大変な思いをしている女子のみなさん、日常生活に支障をきたすほどの生理痛は「月経困難症」と言われていて、医師の診察を受け薬を処方してもらうことが推奨されています。ドラッグストアなどで売っている市販薬が効いているならいいのですが、効かない場合はちゃんと婦人科で診てもらい、薬を処方してもらいましょう。痛みが悩まされる日が少しでも減るよう、保護者の方と相談してみてくださいね。

## 「第3回学校保健委員会」が開催されました!

2月19日(水)に、第3回学校保健委員会が開催され、保健委員と給食委員の1・2年生が参加しました。今回は埼玉ヤクルト販売株式会社の中村さんに来ていただき、『おなか元気教室』の話をいただきました。

腸や腸内細菌のつくりや働きなどを勉強したり、事前に実施した生活習慣アンケートの結果から学年ごとの違いを見たり、ピフィス菌の実際の映像を見たりしました。



「腹痛」や「過敏性腸症候群」によるおなかの不調に悩んでいる人は結構います。「おなか」が調子を崩す原因は、ウイルスや菌による病気や、ストレスや不安、食べすぎ、刺激物の取り過ぎ、寝不足、冷え など様々です。これらは、自分で気をつけたり食生活や生活リズムを整えることで改善できることもあるので、自分の生活を見直して改善策を実践できるようになってもらいたいと思います。

今後保健委員がこのときの内容をまとめたものを掲示するので、みなさんも自分の腸や腸内細菌の働きについて学んでみてください。

