

保 健 だ よ り



令和7年2月3日（月） 小平市立小平第二中学校 保健室

2月3日は立春です。まだまだ寒い日が続きますが、暦の上では“春”です。これからは、しだいに春に向かって暖かい気温や天気変わっていきます。立春を過ぎ、最初に吹く南風は「春一番」と呼ばれます。そんなあたたかい風が舞う、春の陽気が待ち遠しいですね。

インフルエンザ等の感染症は現在も全国的に流行しています。予防対策は、引き続きしっかりと行っていきましょう！感染症の予防には、手洗い・うがいや換気はもちろん大切ですが、健康管理の基本は健康的な生活（食事・睡眠・運動、気候に合った服装等々）です。自分の生活を振り返ってみてくださいね。

そろそろ花粉の季節がやってきます！

今年の花粉の飛散予測が発表されました。（東京都保健医療局HPより）
飛散開始は1月8日とされ、調査開始以来、一番早い飛散開始となったようです。
飛散量は例年と同程度の見込みです。花粉症の症状がひどいと、勉強やスポーツ、何をするにもつらくてなかなか集中できません。症状が出る前に医療機関を受診し、薬を服用すると症状が緩和すると言われています。また、減感作療法という治療もあります。毎年花粉症で悩んでいる人は、早め早めに予防対策に取り組みましょう。



環境衛生検査「空気の検査」を実施しました！

1月29日（水）に学校薬剤師さんによる教室の空気の検査を実施しました。（2クラス）
学校での生活・学習環境が整っているかを調べるための検査です。

二酸化炭素濃度（ppm）	人体への影響
1000	思考力に影響し始める
2000	眠気を感じる人が出てくる
3000	頭痛や肩こりを感じる人が出てくる

教室での二酸化炭素濃度の基準値は、

1500ppm 以下が望ましい

と定められています。

【検査方法】教室で二酸化炭素検知器を使用し、授業の開始5分と20分後に二酸化炭素濃度を測定。

【検査結果】

教室の 検査条件	二酸化炭素濃度 授業開始5分後	二酸化炭素濃度 授業開始20分後
在室人数 28人	740 ppm	780 ppm
在室人数 29人	1350 ppm	1690 ppm

学校薬剤師さんより

休み時間にしっかりと換気ができている教室では、授業中に窓が閉められた状況でも授業開始20分後に基準値（1500ppm）を超えることはありませんでした。各休み時間の換気がとても重要です。また、窓や教室の扉は対角線上に開け、空気の通り道を作ることによって換気が効果的に行えます。

脳にいいこと、できていますか？ ～ がんばれ！ 受験生！ ～

毎日の勉強でよく働いているみんなの『脳』。脳は1日約400～500kcalもエネルギーを消費しています。これは、常に全身に血液を送り続けている心臓の2倍以上の消費量です。（1日に体が消費するカロリーは約2000～2500Kcal）そう、脳は食いしん坊なのです。そんな脳の働きを活発にするために大切なポイントとなるのが“食事”と“睡眠”です。

食 事

朝起きたときの脳は、約10時間の絶食状態です。
（自分が夕食を食べてから朝食を食べるまでの時間を考えてみよう。）
脳は睡眠中も唯一のエネルギー源である『ブドウ糖』を消費し続けています。朝食抜きなんてもってのほかですよ！
1日3食、きちんと食事をとり、脳にエネルギーを届けよう！

◇ 脳の働きを活性化するもの ◇
ブドウ糖・・・炭水化物（ご飯、パン、麺類、芋類など）
ドコサヘキサエン酸・・・青魚（まぐろ、ぶり、さばなど）
チロシン・レシチン・・・たんぱく質（卵、大豆、チーズなど）
ビタミンB群、C・・・肉（豚肉）野菜、豆類など



睡 眠

徹夜をすれば勉強時間は長くなるから良いというのは大間違いです。脳の疲れをとるには十分な睡眠が必要です。睡眠中の脳はただ休んでいるわけではありません。脳は眠ることで、ストレスの耐性を培ったり、情報を伝達する神経を修復したりしています。

つまり、脳が疲れていて“SOS”を発しているのに十分に休息をとらないでいると、いくら頑張っても学習効率が上がりません。また、脳の働きは目が覚めてから3時間後に最高となり、5～6時間後までがピークと言われています。決まった時間の中で集中して勉強し、生活にメリハリが付くと良い睡眠につながります。



みなさんの健闘を祈っています！

日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度について

学校管理下における傷病で医療機関を受診した人は、日本スポーツ振興センターより災害給付金が支給されます。手続きがまだ済んでいない方、お手元に書類がある方は保健室へお早めに書類をご提出ください。なお、3年生は給付金の給付が卒業後となることもありますので、ご了承ください。また、進学後にも継続して手続きが必要となる場合にはお知らせください。

学校管理下・・・授業中、休み時間、登下校中、
部活動中（土日・長期休業中も含む）
学校行事（宿泊行事も含む）

