

小中一貫校むくのき学園
 大阪市立中島中学校 保健室
 令和4(2022)年1月31日発行

2月4日は立春です。この日は暦の上で、春の始まりとされています。温かい春の日差しが待ち遠しいですが、寒い日はまだまだ続きそうです。寒さに負けず、定期的に体を動かし、毎日を健康に過ごしましょう！

寒さに負けず、換気をしよう！！

みんなで換気！

みなさんが教室で快適に過ごすために、学校環境衛生の基準が決められています。それによると、二酸化炭素の濃度は1,500ppm以下。1,500ppmをこえていくと、息苦しくなったり、頭が重いと感ずることがあります。

閉めきった教室でたくさんの方が息をすると増えていく二酸化炭素。ウイルスや細菌だって増えていきます。休み時間になったら、みんなで窓を開けましょう！5分間全開にして、新鮮な空気と入れ替えましょう！

みんなが「換気は大切」と思うことが大事です！

花粉シーズンがやってきます。

花粉症は花粉によって引き起こされるアレルギー疾患です。日本で最も多いと言われているスギ花粉は2月ごろから飛散が始まります。「晴れて気温が高い日」や「前日の雨が降った日」、「乾燥して風邪が強い日」は、特に花粉がよく飛ぶので気を付けながら生活しましょう！

花粉をつけない
1日にしよう

<p>花粉が多い日はできるだけ外に出ない</p>	<p>外に出るときは花粉が落ちやすいツルツルした上着で</p>	<p>外に出るときはめがね・マスク・ぼうしをつける</p>	<p>家に入る前に花粉をよくはらう</p>	<p>家に帰ったらうがい・手洗い・顔や目を洗う</p>
--------------------------	---------------------------------	-------------------------------	-----------------------	-----------------------------

できなかったことは、花粉の色をぬろう

1月31日(月)～2月4日(金)はいつもより早く寝よう！！

生活アンケートの結果から、午後11時以降に寝ている人が、平日は66.1%、休日は75.3%いることが分かりました。中学生の理想の睡眠時間は8～10時間とされています。夜11時以降に寝るとなると、理想の睡眠時間を確保するのは難しいところです。また、午前0時以降に寝ている人が、平日は37.7%、休日は51.4%いました。平日は睡眠時間が不足している人が約4割いることとなります。休日は夜寝るのが遅い分、朝起きるのも遅くなっているため、睡眠時間は確保できていますが、生活リズムが乱れている状況です。

そこで、皆さんに少しでも睡眠時間を取って、元気に毎日過ごしてほしいと思い、保健委員会で話し合いました。そして、全員が達成できる目標を立ててみんなで意識して取り組んでもらいたいと考え、「いつもより早く寝よう！」という目標を立てました。

☆目標を達成するために・・・

- ☀️ スマートフォンの使用時間を設定しよう！！
- ☀️ 昼間に運動しよう！（走る運動がオススメです）

この機会に今日から5日間、みんなで「早寝」に取り組んでみましょう！

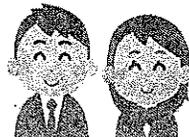


寝るとこんないいこと！！

- ① 脳を休ませたり、情報を整理し記憶として定着させたりしてくれる。
- ② 骨や筋肉が成長したり、身体の疲れを回復させたりしてくれる。
- ③ 免疫の働きを高めてくれる。

☆睡眠に関するアンケートのお願い☆

2月1日(火)～4日(金)の間、毎日、起床時間と就寝時間のアンケートを実施します。前回の生活アンケートのように、Google classroomで実施します。朝学校に来た時に、パソコンを開き、アンケートに答えてください。実施方法が分からない人は保健委員さんに聞きましょう！



裏面に生活アンケートの結果をまとめています。ぜひ見てください！