



厳しい寒さが続いています。感染症も引き続き流行しています。手洗い、うがい、手指消毒の励行に加えて、人の多い場所に行く時はマスクの着用をおすすめします。また、睡眠時間を十分確保すること、食事を朝・昼・晩3食必ず食べるなど、免疫力を下げない生活習慣を心がけましょう！

ところで、2月5日は「2ニ5コ」笑顔の日です。笑うことで「免疫力が上がる」のは有名な話ですが、ほかに「記憶力が上がる」「幸福を感じリラックスする」など良いことがたくさんあります。苦手な勉強をする時も、どうやったら楽しくできるか考えて、笑顔で乗り切れますように！



話は変わりますが、短い靴下で素足を出して過ごしている女子生徒をちらほら見かけます。足を冷やすと、免疫力が落ちるだけでなく、頭痛を感じたり、生理痛が酷くなったりと、体にとってはあまり良いことはありません。寒いと感じているのなら、タイツや温かい靴下で上手に調整しましょうね。

口腔アレルギー症候群花粉症

果 物や野菜を食べた後に、口の中や口の周り、のどがピリピリムズムズしたことはありませんか？ この症状は「口腔アレルギー症候群」と呼ばれています。口腔アレルギー症候群は花粉症の人に起こりやすいと言われています。花粉症を起こす原因物質と、果物や野菜の持つ成分とがよく似ているため、体が間違えてしまうのです。



症状を起こしやすい組み合わせ

花粉症でこれらを食べたときに違和感があったら要注意！



- スギ・ヒノキ ➡ ナス科（トマト）など
- イネ ➡ ウリ科（メロン、スイカ）、マタタビ科（キウイ）など
- シラカバ・ハンノキ ➡ パラ科（リンゴ、モモ、ナシ、アーモンド）、セリ科（セロリ、にんじん）、マメ科 など

いつも心を持ってあこう

自分だけのキブンスイッチ

なんだかモヤモヤする

なんとなく調子が出ない

ちょっとしたことでイラっとする

自分の心からの小さなストレスサインに気づいたら、セルフケアのチャンス。気分を切り替えるための行動（スイッチ）を、あらかじめ決めておくのがオススメです。

例えば…

深呼吸する

目を閉じて数を数える

換気をする

冷たい水を飲む

ストレッチをする

イライラを紙に書いて破る

気持ちいいと思うことならなんでもOK!

セルフケアだけではすっきりしないときは、保健室でも話を聞きますよ。



換気的重要性

気分転換にも
おすすめ♪

現状 1/30 測定結果より

検査結果 (学校環境衛生検査 [二酸化炭素])

授業開始2分後 の室内 ... 1890 PPM*

授業中の室内 ... 2900 PPM

職員室内 ... 3550 PPM

* PPMとは 成分比や濃度を表す単位



教室内の望ましい
基準値

1500 PPM

以下

寒い時期のエアコンの
使用時でも2000PPM以下
を保つよう推奨されている

基準値を大きく上回っている!!

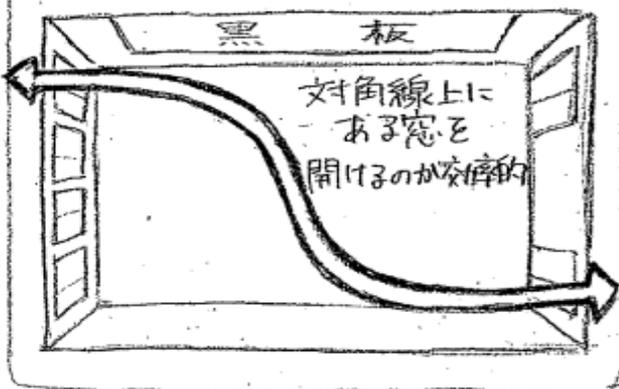
改善方法

少しでも
換気!!



✓ 2箇所以上の窓を開ける

✓ 換気扇があれば使用する



換気をしないと...

● 集中力が低下する

空気中の二酸化炭素の量が増え、
脳が酸素不足になる!

● 感染症が広がる

空気中のウイルスが漂い、
感染症にかかりやすくなる!

● カビが発生する

空気中の湿度が高くなり、
カビ胞子が増殖する!



換気をして
教室をキレイに
保とう!

別の日に再度、教室の二酸化炭素を測定しました。(簡易CO2モニター使用)

結果 授業開始時...2772ppm

↓ 1分間窓を全部開放すると...

1106ppmへ改善!!

1分間だけで良いので
窓を開けると効果的!