

# ほけんだより12月

H29.12 県立川口高校 保健室

12月に入り、教室のストーブ使用が始まりました。  
 閉め切った教室での暖房使用はCO<sub>2</sub>濃度が上がるなど、より空気が汚れて  
 しまいます。気持ちよく授業に集中するために、インフルエンザなどの感染症を  
 予防するために、(寒くても)  
 空気を入れ替えをしよう!



☆少ないですが“インフルエンザ”  
 も発生しています。(本校ではB型  
 が何人か出ています。)

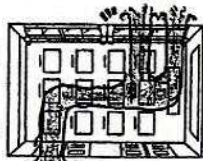
他には“溶連菌感染症”や  
 “マイコプラズマ肺炎”の報告も  
 ありますので、具合が悪い時は  
 受診して、登校していいのかを  
 病院の先生に確認してください。

※出席停止になった場合、  
 いつから登校していいのかを  
 同様に確認してから来てください。

## じょうすな換気の3つのポイント

- 空気の性質を利用する  
 冷房で冷やされた空気は低いところから、  
 暖房で温められた空気は高いところから出よ  
 うとします。
  - 風の流れを利用する  
 風の入ってくる窓と、もうひとつ、できる  
 だけ遠くの対角線にある窓を開けて、空気の  
 通り道をつくります。
  - 換気扇を利用する  
 換気扇も回すと、空気をかくはんするので、  
 効果的な換気ができます。
- 換気の効果は.....
- ①新鮮な空気との入れ替え
  - ②二オイの排出      ③湿気をはらう
  - ④ホコリや細菌、ウイルスなどの排出

- ・空気の通り道ができるよう、2カ所以上の窓  
 を開けましょう
- ・休み時間のたびに、こ  
 まめに換気しましょう
- ・最低でも5分は開けた  
 ままにしましょう



## 受験生の皆さんへ

寝不足続きでボーッとしていませんか?! 当日に向けて生活と体調を整えて、  
 本番では力を発揮してきてください!

### 食 事：寒いこの時期はからだを温める食べ物をとろう!

- 大根・人参・ごぼう・ねぎなど根菜類の入った鍋物や汁物など。
- スープやホットミルクなど、温かい飲み物。
- 朝食を食べる。



### 睡 眠：眠らないと学習効率は下がる

- 眠れない時は“うつぶせ寝”を試してみる。
- 寝る前にホットミルクを飲んで一息。
- 眠気覚ましにはスッカリ系の歯磨き剤を使って歯磨き!
- 脳は眠ることでストレスに柔軟に対応できるようになる。
- “ ” 疲れにくく強い脳に作り替えている。
- ◎ “ ” “記憶の定着”を行っている。



エナジードリン  
 クの飲み過ぎは  
 ×!

※試験当日、ちゃんと起きられるように... 習慣として

~朝はカーテンを開けて太陽の光を浴び、青い空を見よう~



### 感染症に注意!：手洗い・うがい・十分な睡眠と栄養!

- 免疫力をつけて感染症に負けないからだに!
- “からだを常に冷やさないことが大切”
- 免疫細胞はからだがか冷えているとうまく機能しなくなる。



受験当日はカイロがあると安心かも

\*勉強の合間に気分転換したくなったら...

- ♡深呼吸してみる
- ♡ストレッチで体を動かす
- ♡好きな音楽を聴く など。

