

ほけんだより

大阪府立鳳高等学校保健部 令和3年1月7日(木)

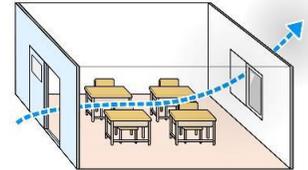
新型コロナウイルス感染症への注意はまだまだ怠らないように！

手洗い・マスク・換気・三密を避ける・朝の検温・健康管理をしっかりと

教室の換気をしよう！

寒い日が続いていますね。寒くなると、窓やドアを締め切ってしまい、なかなか換気が進まなくなります。換気をしない教室では、呼吸後の二酸化炭素が充満し、ウイルスなどがたくさん含まれた汚れた空気となります。「頭がぼんやり」「集中力の低下」「眠気」等につながります。また、感染症の温床にもなります。

換気中は少し寒いですが、授業開始時には、必ず換気を行ってください！教室の片側の窓だけでなく両側とも開けることで、空気がうまく循環し、効率の良い換気ができます。換気をすると脳の働きが良くなります。



1月12日(火)2年生3組・6組で教室の空気検査を行います。学校薬剤師さんが検査のため、授業中に入ります。

生徒保健委員会からも、昼休みに、換気推進の放送を入れます。放送が聞こえたら、教室の換気に協力してください。

短い冬休みでしたが、外出もままならず、ちょっと食べすぎた人も多いのではないのでしょうか。そこで、ちょっとおなかの中の話。腸内環境を整えると、免疫力もアップするそうです。

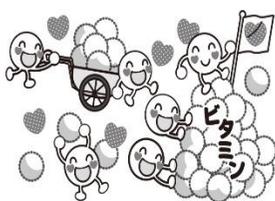
腸内に1,000種類、100兆個!?

ヒトの体内に住んでいる腸内細菌は、なんと100兆個！1,000以上にのぼる種類がありますが、大きく“善玉菌”“悪玉菌”“日和見菌”の3つのグループに分けられます。



腸内細菌のベストバランス

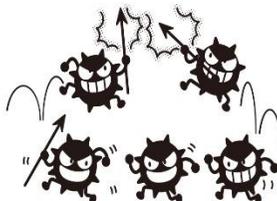
大体これくらいの割合が理想的。バランスがとれていると腸内環境もばっちり！



おなかの調子を整える

善玉菌

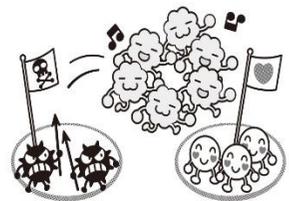
- おもな働き
 - ビタミンをつくる
 - 悪玉菌の増殖を抑える
 - 腸の動きを活発にする
- 代表的な菌
 - 乳酸菌・ビフィズ菌



病気の引き金になることも…

悪玉菌

- おもな働き
 - 有害物質をつくる
 - 数が増えると、病原菌に感染しやすくなる
- 代表的な菌
 - ウェルシュ菌



まわりの菌によって作用が変わる

日和見菌

- おもな働き
 - 善玉菌・悪玉菌の数が多いほうに味方する
 - 体が弱ると悪い動きをすることも
- 代表的な菌
 - 連鎖球菌

腸内環境を整える食物：食物繊維（野菜・きのこ・海藻等）・発酵食品

上手に息抜き
できていますか？

おすすめリフレッシュ

受 験やテストが近くなると、不安でしんどくなったりイライラすることも。無理をしすぎず、自分のペースでひと休みすることも大切です。先輩たちはどんな息抜きをしていたのでしょうか？



私の息抜きは
大好きな音楽を
聞くことでした

区切りがついたときのご褒美を決めるとメリハリができます。音楽や読書など、自分の好きなことに使う時間を作りましょう。



集中力が切れたら
散歩に出かけて
いたよ

外に出られないときは、机から離れて少し体を動かすだけで気分転換に。背伸びや首・うでを回すなどのストレッチもリフレッシュできます。



気持ちが
焦るときは
深呼吸！

おすすめは、「ちゃんと吐く」呼吸。何回かくり返すと心が落ち着きますよ。

- ① 3秒かけてゆっくり口から息を吐く
- ② 同じように3秒かけて鼻から息を吸う



頭がぼおつと
してきたら
お風呂がおすすめ

お風呂でくつろげば頭もすっきり！ 温かいタオルを目に当てるのも気持ちいいですよ。



ほかにも

アイデアいろいろ



換気をする

温かい飲み物を飲む

友だちと話す

など

2年生のみなさんへ：野外活動も間近になりました。事前健康診断を1月21日（木）に実施予定です。抽出で行いますので、後日該当者に詳細を連絡します。