

保健だより

東温高等学校 令和2年2月
担当 1-2 村上・谷本

2月は1年の中で寒さが最も厳しくなります。しかし、4日頃には立春を迎え、寒い中でも日が長くなり、春の植物が芽吹き始めます。季節の変化を感じながら、心も体も新しい春を迎える準備を始めましょう。



今月の保健目標
寒さに負けない
強い体作りをしよう

あなたの脳 疲れていませんか？

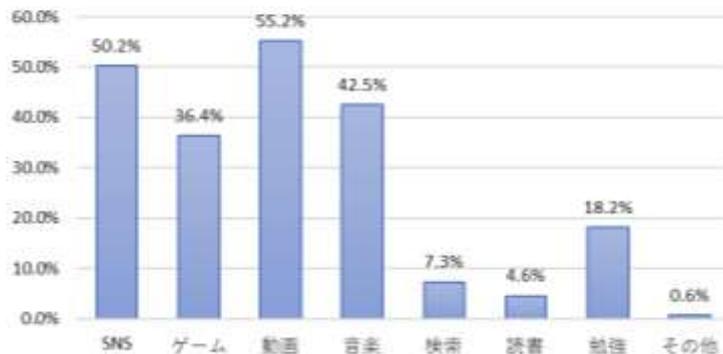
右の円グラフは、2学期末に実施したスマホ等利用時間調査の結果です。全校生徒のおよそ3割が1日3時間以上スマホを使用しており、1割近くが5時間以上も利用している現状でした。主な利用目的は、SNSと動画視聴がそれぞれ半数以上です。掲載していませんが、男子はゲーム、女子はSNSを利用している人が多い傾向でした。

スマホ等の利用時間（1日あたり）



スマホの使い過ぎが習慣化すると、情報のインプットが多過ぎて「脳疲労」の状態に陥り、脳の情報処理機能が低下してしまいます。人間は受け取る情報を脳の「前頭前野」という部分で処理していて、前頭前野には大きく分けて3つの情報処理機能があります。

スマホでよくしていること



- ①浅く考える機能：一時的な情報の記憶、反射的な情報や作業の処理。
- ②深く考える機能：過去の情報や経験をもとにじっくり考える、計画や作戦を考える。
- ③ぼんやり考える機能：情報の整理、夢や希望を考えたり、創造的なことをしたりするのに不可欠。

絶えずスマホを見て情報をインプットしていると、①の機能ばかりが使われ、②③の機能が使われずにフリーズしてしまいます。①が低下すると、物忘れが多くなったり、うっかりミスが増えたりします。②が低下すると思考力や判断力、集中力、意欲が低下し、感情のコントロールが難しくなります。また、前頭前野の働きが悪くなると、心身を整えるカギとなる自律神経も乱れるため、慢性的な疲れ、肩こり、腹痛などといった身体的な不調を伴います。

賢くスマホと付き合うための6か条

- ①すぐに検索しない！
- ②お風呂、トイレ、寝室にスマホを持ち込まない！
- ③食事中や会話中はスマホを触らない！
- ④ネットサーフィンはしない！
- ⑤誹謗中傷サイトは見ない！
- ⑥なるべくナビには頼らない！

脳の健康のための5つの習慣

- ①ボーッとする時間をつくる。
- ②しっかりアウトプットする。
- ③「手間のかかる方法」を選ぶ。
- ④脳によい栄養素（タンパク質、DHA やEPA など）を意識して食事する。
- ⑤睡眠を大切にする。



そろそろ始めよう！花粉症対策

①花粉症の飛散時期は？

▷ 毎年少しずつ異なります。環境省のwebサービス「はなこさん」は花粉飛散数をリアルタイムで公開しているので、そろそろチェックしてみるのがおススメ。はなこさん ▶ <http://kafun.taiki.go.jp/>

②花粉症は突然発症する!?

▷ 花粉に対抗するIgE抗体は徐々に体内に蓄積され、それが一定量を超えるとアレルギー症状を引き起こします。体の許容量を超えると発症するので、人によってその年齢やタイミングはそれぞれです。

③花粉症対策をしよう！

▷ 持ち込まない、取り込まないことが大切。外出時はメガネ、マスクを着用し、帰宅後は外で服や頭を払ってから中に入ります。手洗い・うがいで洗い流すことも忘れずに！綿やウール素材の洋服は花粉が付きやすいので、静電気防止スプレーを使用したり、ツルツルしたポリエステル素材の衣類を着用したりするのも効果的です。例年、薬を服用している人は、本格的な飛散前に飲み始めましょう。



1/14 (火) 「空気環境検査」「黒板の管理検査」を行いました！

測定場所：保健室、231 教室 (306HR)

測定項目：(保健室) 温度、相対湿度、CO₂、NO₂

(231 教室) 温度、相対湿度、CO₂、気流、浮遊粉じん

結果 (保健室、231 教室ともに)

●CO₂ →基準値 (1500ppm 以下) を上回る

●他項目→基準を満たす

〈306HRの結果〉

換気前	1分換気後
2181ppm	1874ppm

わずか1分の換気で、気温・湿度はほとんど変わりなく、CO₂濃度が大きく減少！

コメント

わずかな時間の換気で、気温と湿度を保ったまま十分な効果を得られた。片側の窓ではなく、両側を開ける、対角線上の窓をすかせておくなど、正しい方法で換気することが大切。2時限後、5時限後の音楽は換気の合図です。窓を開けて空気を入れ替えましょう！

測定場所：233 教室 (302HR) 123 教室

測定項目：明度・彩度、
黒板面・黒板拭きの状態

コメント

教室によっては、上部の窓際は明度・彩度ともに基準値以上になってしまうので、カーテンを閉めるなどして対策が必要である。



トイレの後、食事の前にはきちんとせっけんを使って手を洗っていますか？洗った手はどうしていますか？毎日清潔なハンカチ・タオルを持ち歩き、しっかり洗った後はきちんと手を拭きましょう！もちろん、友達同士での使い回しも禁物です！