

# 保健だより

東温高等学校 生徒保健委員会  
令和5年2月  
担当 1-3 相原・岩崎

今月の保健目標：換気をしっかり行って、感染対策をしよう！

1年の中で最も寒さが厳しくなる2月。教室や廊下の窓も閉め切りがちです。SHRの前に窓を開け、換気を行ってから閉めても構いませんが、教室の四隅は常に開けておいて下さい。また、休憩時間ごとに全開にして換気しましょう。立春を過ぎれば少しずつ暖かくなります。元気に春を迎える準備をしておきましょう。



## 準備はOK?もうすぐ花粉の季節

今年は過去10年で最多の飛散量が予測されています。本格的な飛散は2月上旬頃からですが、花粉症がある人は早めの対策を心掛けましょう。

症状を抑えるポイントとして、まずは花粉を身体に「付けない」、そして体内に「入れない」ことの徹底が大切です。

マスク	メガネ/ゴーグル	帽子	コート
鼻や口から体内に入る花粉をガードする。できるだけ顔に密着させ、特に屋外ではなるべく外さないようにする。	目の周囲を広くカバーできるゴーグルタイプが効果的。普段はコンタクトを使っている人も、炎症を起こしやすいこの時期はメガネを着用しよう。	髪には花粉が付きやすいため、つばの広い帽子がおすすめ。髪が長い場合はまとめておく。	帽子とともに表面がつるつるした素材がおすすめ。外から帰ったら花粉を払い落としてから、家に入ろう。

ネガティブな言葉を禁句にする



ポジティブな言葉をさがしてみよう!

自分のペースで



『なんとなく...』でも、ひと休み♪

メンタル  
トレーニング

そのストレス、  
軽くなるかも!?

他人と比べない



昨日の自分と勝負しよう!

誰かの役に立ってみる



ありがとうと言われたい♪

# 1/13(金)に空気環境検査を行いました

	131教室(204HR)	情報処理実習室	基準値
温度	19.6℃	21.8℃	17℃～28℃
相対湿度	54.2%	42.9%	30%～80%
CO <sup>2</sup>	713ppm	1027ppm	1500ppm以下
気流	0.06m/秒	0.03m/秒	0.5m/秒以下
浮遊粉じん	0.005mg/m <sup>3</sup>	0.003mg/m <sup>3</sup>	0.10mg/m <sup>3</sup> 以下

学校薬剤師さん  
からのコメント

二酸化炭素濃度は低く、換気は十分に行っていますが、空気の流れがあまりない状態です。常時四隅の窓は開けて、外気が入るようにしておきましょう。その他の数値も全て基準値以内であり、学習環境としては良好です。

## 知られざる 朝ごはん⑦

## 主食別!メニュー選びのポイント

朝食の主食の代表格と言えばご飯・パン・シリアル。どれも、『どの種類を選ぶか』『どの食材と組み合わせるか』が重要です。

### 【ご飯】

納豆や野菜類、海藻類など食物繊維を多く含む食材と組み合わせると、血糖値の上昇を抑えやすくなる。豆腐や卵、魚などタンパク質を含む食材と組み合わせ、バランスを整えよう。



### 【パン】

砂糖や油が多く使用される菓子パンではなく、食パンやフランスパンを選ぼう。卵やチキン、ノンオイルのツナなどタンパク質を組み合わせると、栄養バランスが整う。サラダを組み合わせる際には、脂質の少ないドレッシングを。バターやジャム、蜂蜜などは塗りすぎに注意。



### 【シリアル】

なるべく砂糖が添加されていないものを選ぼう。ビタミンCを補うために、かんきつ類、イチゴなどのフルーツと一緒に食べるのがおすすめ。



### 【手軽で効率的にバランスが整うコツ】

副菜に、野菜やキノコ類を使って具たくさんのみそ汁やスープなど、温かい汁物がおすすめ。野菜のかさが減ってたくさん摂取できる上、身体を冷やさず、代謝を上げることにもつながる。多めに作って冷凍保存しておく、忙しい朝に活用しやすい。豚汁にしたり、豆腐や卵を落としてタンパク質もプラスしたりすれば、ご飯やパンを添えるだけでバランスのいい献立の完成!