

# 保健だより 2月



令和7年1月31日  
小美玉市立美野里中学校  
保健室

暦の上では「節分」から「立春」で春を迎える頃ですが、まだ厳しい寒さが続いています。しかし、日が少しずつ長くなり、土の中では草花が芽をだすための準備を始める季節です。みなさんも春に向けて、健康なスタートがきれるように引き続き感染症対策をお願いします。

スクールカウンセラー  
来校日

20日(木)・27日(木)  
※今年度最終です

## 換気をしよう

1月23日(木)、学校薬剤師の木村真理子先生に、教室の空気や照度の検査をしていただきました。二酸化炭素濃度が1500ppmのクラスがありました。基準値は1500ppm以下とギリギリなので、休み時間には大きく窓を開けましょう。二酸化炭素の濃度が高くなると、頭痛がおきたり頭がぼーとしたりして集中力が低下します。さらに、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症などのウイルスが増えてしまいます。

照度(教室の机上や黒板の明るさ)は、十分な明るさがありましたが、晴れているとまぶしすぎるので、カーテンを使用しましょう。



## 今年の花粉は多め

花粉症の季節です。準備はOK?

### ①マスク

マスクは吸いこむ花粉量を70%減らすことができる。

### ②帽子

帽子をかぶることで、花粉が髪につかないようにする。(登下校時はヘルメット)  
長い髪は束ねる。



### ③めがね

通常のみがねで約40%、花粉症用のめがねで約65%花粉の付着を減らすことができる。

### ④上着

表面がツルツル、サラサラした素材の上着(ウインドブレーカーなど)を着る。

### ⑤情報

毎朝、テレビの花粉情報をチェックする。

## ラストスパート

県立高校学力検査まで、あと1か月をきりました。今まで一生懸命勉強した成果を十分発揮できるように、体調もベストな状態にしておきましょう。

### ポイント1⇒脳のエネルギー源の確保

勉強時のエネルギー源となるのは、糖質(炭水化物)。ご飯、パン、麺類、もち、イモ類をしっかり食べよう。お菓子や甘い飲料の糖質は、素早くエネルギー源になる反面、すぐにお腹がすくため長時間頭を使う受験生には、ごはんやパンなどの糖質がおすすめ。



### ポイント2⇒睡眠時間の確保

脳は、レム睡眠(夢をみているとき)の間に、日中に経験したことや学習したことを思い出し、情報を整理して記憶に定着させている。睡眠時間はしっかりとろう。

### ポイント3⇒感染症対策(手洗い・加湿・換気・咳エチケット)

対策を強化して、感染症を予防しよう。

## ジャージを忘れずに

保健室にジャージを借りに来る生徒が多いです!  
毎朝、荷物を確認して忘れないようにしましょう。

また、借りたら洗濯して早めに返しましょう。

