

保健だより 2022年 2月号

和歌山県立向陽高等学校 保健室

新型コロナウイルス感染症がまだおさまりません。マスク・手洗い・換気など心がけて元気に過ごしましょう。

「いいストレス」もあるってホント？

「ストレス」という言葉は、マイナスイメージでとらえられることが多いですが、実はストレスには「いいもの」と「よくないもの」があります。私たちは、日々、外部からのさまざまな刺激や圧力を常に受けながら生活しています。この状態を「ストレス状態」、それを引き起こす要因を「ストレスラー」といいます。

たとえば、「サッカーをする」というストレスラーを考えたとき、サッカーが好きな人は、「楽しみ」「がんばろう」と感じて、いいストレスになります。それに対して、嫌いな人は、「めんどろ」「ゆううつ」と感じて、よくないストレスになるというわけです。いいストレスは、物事に対する意欲や前向きな目標を持つことにつながっていきます。一方、よくないストレスがたまっていくと心はもちろん、体の調子にも影響が出てくる場合があります。



十分な睡眠や好きな音楽を聴いたりして、うまく解消していきたいですね。



花粉と『接触しない』ために

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみ・・・早くも花粉の症状が見られるようになってきました。例年のピークはまだ少し先ですが、いまから準備しておきましょう。

マスク

花粉症対策でも定番です。色々な種類・サイズのマスクが市販されていますが、なるべく鼻とあごの部分に隙間が出来ないものを使いましょう。



メガネ（ゴーグル）



多少ですが、メガネでも花粉を防ぐことができます。

ゴーグルタイプはより効果的ですが、デザインが気になる人は、症状とのバランスで選びましょう。

帽子

常に外に出ている頭（髪）には、花粉がつきやすいので、つばの広い帽子をかぶりましょう。

また、長い髪は、まとめて表面積を減らすようにすることもポイントです。



生活習慣病予防のため 日々の生活を見直そう



生活習慣病リスクのある生活、思い当たる人はいないかな？

- ✓ 甘いものやスナック菓子をよく食べる
- ✓ あぶらっこいものが好き
- ✓ 野菜が嫌い
- ✓ 朝食を食べない
- ✓ 早食い、ながら食いをよくする
- ✓ 夜更かしをして睡眠不足である
- ✓ あまり運動をしない
- ✓ ストレスがたまっている



健康的な生活習慣を定着させるには、次の3つの柱が大切です！

<h3>食事</h3> <p>3食決まった時間に好き嫌いをせずよくかんで食べよう</p>	<h3>睡眠</h3> <p>特に寝る前のスマホ使用を控え早寝早起きを心がけよう</p>	<h3>運動</h3> <p>体をこまめに動かしてストレスも上手に解消しよう</p>
--	--	--

新型コロナウイルス感染症の予防の一つに「換気」がいられています。換気の基準に二酸化炭素濃度が用いられています。今回 SSH 成果発表会で、効果的な換気方法の模索というテーマで、研究をしてみましたので、紹介したいと思います。

.....

効果的な換気方法の模索 2E

最も効果的な換気方法は、どのような方法なのか検証したいということで、二酸化炭素濃度測定器を作成し、実際にどの程度換気できるか測定し、効率のよい換気方法について数値をもとに提案した。

測定方法

1月下旬、2年 E 組の教室内の中央、窓側それぞれに自作の二酸化炭素濃度測定器を設置し、実際の数値を計測する。

1分ごとに数値が計測されるようプログラムを組んだ。

計測① 意図的な換気は行わず、換気扇のみで換気を行った場合

計測② 休憩時間ごとに教室の四隅の窓、ドアを開け、1限目と2限目の間は2分間、2限目と3限目の間は、4分間換気を行い、昼休憩の間は換気続けた。

結果と考察

計測①より

教室の場所（中央・窓付近）に関係なく数値が高かった。

休憩時間になると人の出入りに伴って、少し数値(250ppm)が下がった。

授業が始まると、すぐにもとの数値(1750ppm)に戻った。

換気扇のみに頼る換気では、不十分であると考え。また、人の出入りに伴って数値は下がるが、換気が十分されているとは、いえない。

計測②より

2分間の換気では、約350ppm数値が下がり、約10分後には換気前の数値(約1700ppm)に戻った。

4分間の換気では、約925ppm数値が下がり、約30分後には換気前の数値(約2400ppm)に戻った。

昼休憩の間は、換気続けたため、数値は下がった。

換気続けるのが難しい場合、30分ごとに4分間教室の四隅を全開にすべきであると考え。

.....

この研究で、換気することの重要性が理解できたと考えます。学校ではかる二酸化炭素濃度をはかる器械は、その時の数値しかはかれませんが、この器械は、時間の経過とともに測定でき、一つの目安となったと考えます。

*換気の基準として、二酸化炭素濃度は、1500ppm以下であることが望ましいとされています。

