

ほけんだより

富田林市立第一中学校 保健室 平成23年1月26日 1月号

いよいよ2011年がスタートしました！皆さん、今年はどんな1年にしたいですか？3学期は今年度のしめくりと同時に新しい学年、そして新たなる門出に向けての助走期間でもあります。しっかりと自分自身を見つめ、楽しい思い出をたくさん作ってほしいと思います。今年もよろしくお祈りします★

空気調査を行いました！

1月21日に2年5組をお借りして空気調査を行いました。

	二酸化炭素濃度
授業開始時	0.02%
授業終了時	0.30%
休憩時間終了時	0.15%

二酸化炭素濃度は、換気の基準として、室内は0.15%以下が望ましいとされています。

学校薬剤師さんより

ストーブを使用することで授業終了時は、大幅に二酸化炭素濃度が高くなりましたが、換気をすることで基準値に戻りました。このことから、必ず、休憩時間に換気を行うようにして下さい。



先生 さかむけ 痛い！

最近この言葉をよく聞きます。
 <さかむけの原因・対処法①>
 爪の周りの乾燥や血行不良！
 普段からハンドクリームで保温し、ネイルケアを行いましょう。

〔ビタミンA〕
 〔ビタミンB2〕
 は、くちびるの乾燥・荒れも防いでくれます！！

- <さかむけの原因・対処法②>
 ビタミン不足！
- ビタミンA・・・不足すると皮膚が乾燥します。
レバー、うなぎ、卵黄、緑黄色野菜などを食べましょう！
 - ビタミンB2・・・皮膚や粘膜の発育や機能維持に関係があります。
レバー、りんご、緑黄色野菜などを食べましょう！
 - ビタミンC・・・さかむけを予防してくれます。
柑橘類、ピーマン、トマト、じゃがいもなどを食べましょう！

さかむけが出来たら無理矢理皮を引っ張らず、きちんとはさみや爪切りで切りましょう。無理矢理はがすとそこから細菌が入り、炎症を起こすこともあります。



ちなみに・・・「さかむけは親不孝のしるし」とよく言われますが、この言い伝えには二つの説があるようです。一つめは「親から授かった体を大切にきなさい」と言われるように、自分の体に傷をつけないように心配りをきなさいという意味を含む説。二つめは、子どもが親の仕事を手伝うのが当然だった時代は炊事・洗濯など手作業が多く、さかむけになると痛くて仕事どころではないので、親の手伝いが出来なくなってしまい親不孝だという意味を含む説。一中生の皆さん、親孝行していますか？！



受験生のみなさん！もうひとふんばり！

睡眠時間はしっかりと確保して！
 ☆
 睡眠不足は集中力・記憶力の敵！
 受験のことを考えると、なかなか眠れませんが、部屋を暗くして横になる時間を確保しましょう。

寝型から→朝型へ
 ☆
 遅くとも本番2週間前には、当日のスケジュールに合わせた生活に切りかえましょう。
 脳が活発に働き出すのは起床後3時間くらい...試験が9時からだとすると...？
 ☆
 6ジグジー！

あせり・緊張・ストレスに負けないで！！
 ☆
 不調のときはあせらず休養を
 ☆
 体調の悪い時は無理をしても悪化するだけだし、集中できない時はホッとひと息も大切です...
 ☆

