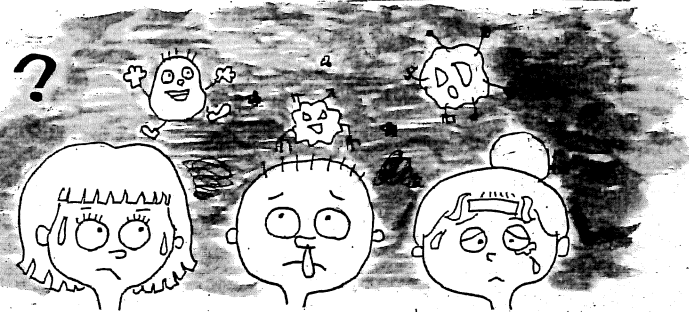


# ほけんだより 2月

平成31年2月発行  
 熊本県立翔陽高等学校  
 保健委員会  
 2年坂本亜友 古庄真菜 宮本ひかり  
 清田和沙 高村純  
 1年内村虹来 原田琳佳

## 教室の空気、大丈夫？

換気をしていない教室では、  
 ウイルスなどがたくさん含まれた汚れた空気や  
 呼吸後の二酸化炭素が充満しています。  
 感染予防のため、教室の換気をお願いします！



### (締め切った部屋)

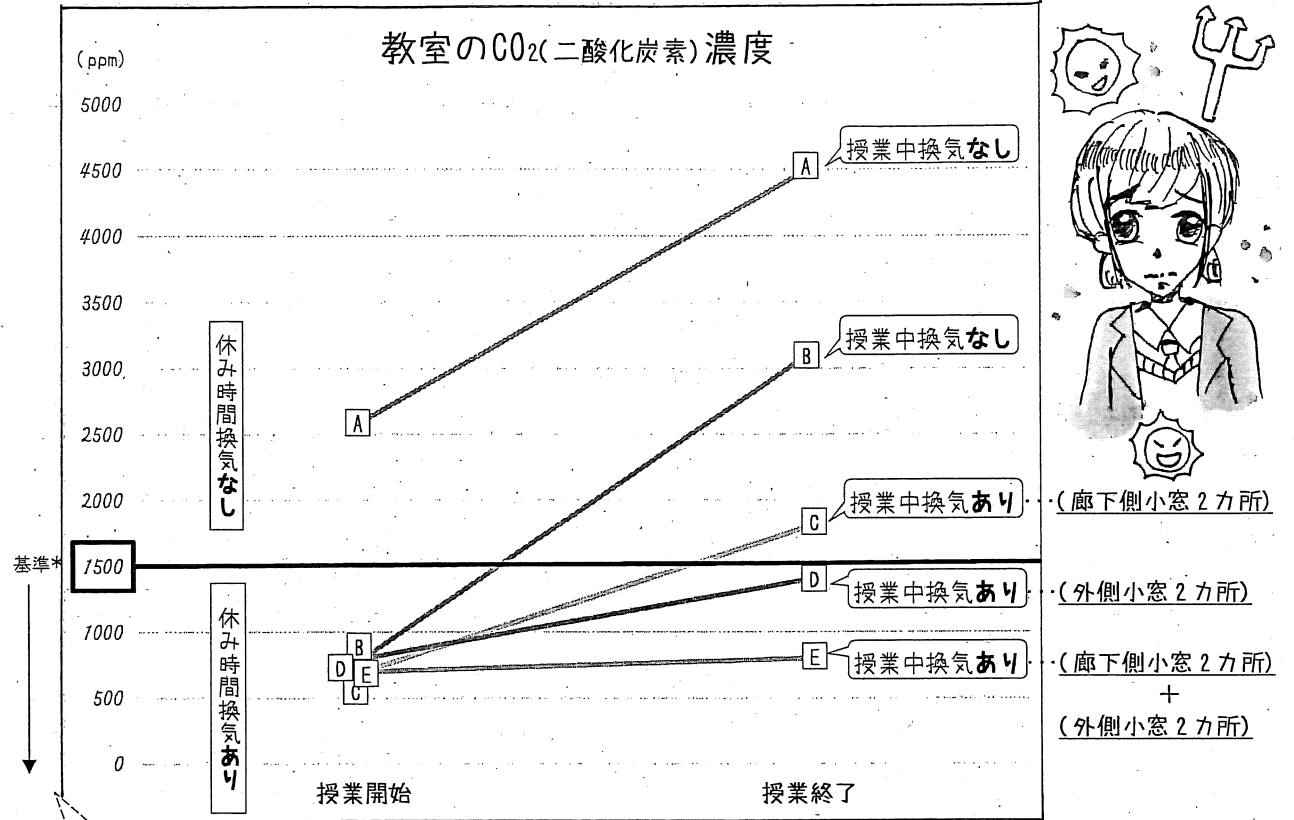


### (換気した部屋)



## (翔陽高校 教室内の空気検査の結果)

・すべて暖房を付けた状態で実施  
 ・休み時間は全ての窓を開けて換気した



(廊下側小窓2カ所)  
 (外側小窓2カ所)  
 (廊下側小窓2カ所 + 外側小窓2カ所)

\*教室内のCO<sub>2</sub>濃度の基準は、**1500ppm以下**

CO<sub>2</sub>濃度は、空気汚染をあらわす指標！  
 値が高いほど空気が汚れています。

1000ppm以上で、眼臭、頭痛、息苦しさ等の症状がでるといわれています。  
 換気は、インフルエンザなどの予防だけでなく、授業の集中力にも影響します！

**point!!**

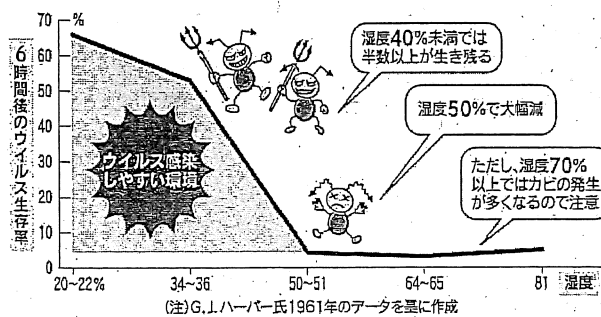
- ・休み時間と授業開始5分間は、窓を全部開ける
- ・授業中も外側と廊下側の小窓を開けて、効率的に換気を！



インフルエンザウイルスは、  
 金属やプラスチックの面では、  
 長く48時間生存します。  
 ドアノブや手すり、エコー、たら  
 手をしっかり洗うようにしましょう！

## インフルエンザウイルスは、湿度50~60%の環境に弱い!!

インフルエンザウイルスの生存率は、  
 湿度50%の環境で大幅減少するとい  
 うデータがあります。  
 湿度40%未満にならないよう、暖房の  
 使い方に注意し、換気をして教室内の  
 湿度を保つことが大切です。



# そろそろ、花粉症対策の準備を!

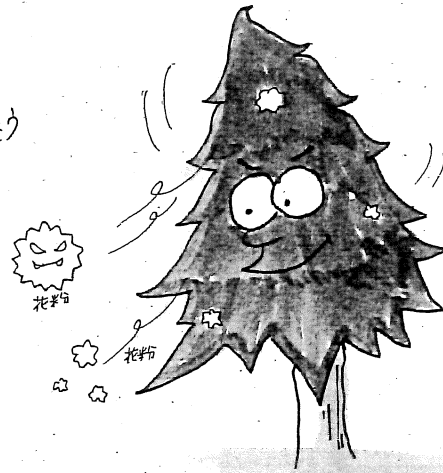
## 花粉症の人は、

花粉シーズンのピークになる前は、はやめに病院を受診しておきましょう

## 花粉症ではない人も、

下のような症状が出たらはやめに病院を受診しましょう

- 水っぽい鼻水が出る
- 目がかゆい
- くしゃみが何回も連続して出る
- 1週間以上症状が続く



### 就寝

寝る前に寝室を加湿しておくと、花粉が湿気で下へ落ちます。  
加湿した後に枕カバーなどを取り替えるとさらにいいですね。

### 家を出る前

テレビやインターネット、花粉症対策アプリなどで今日の花粉情報をチェック。 check!!



### 帰宅後

花粉を家に入れぬよう、帽子や上着は玄関で脱ぎ、服についた花粉を払い落としましょう。  
うがいや洗顔などの効果的。

### 夕方

昼間は上空へ上がった花粉が落ちてきます。下校時やまた「また」油断は禁物!

### 昼前後

晴れた日は特に多くなります。レースカーテンを閉めておくと、室内に入る花粉を約4分の1に減らせます。



せいだ 勢田 先生に

インタビュー!

3年7組担任

教科: GD 農業系科: (園芸) 男子バドミントン部顧問

○朝ごはんはパン?ごはん? ごはん

○健康のために 気をつけていること? 何をしたい

○1ヶ月の生活の方法 コソコソに行く

○最後に 翔陽生に一言

○どうして高校生だったか? 忙しい高校生

頑張れ!!!

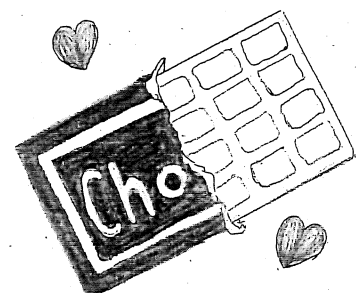


## Q、チョコレートは体にいいの? (もうすぐバレンタイン★)

→ A. チョコレートに含まれている「カカオポリフェノール」は、体にいい!

強い抗酸化作用を持つポリフェノールは、がんなどの病気や老化の原因と言われている「活性酸素」を除去する働きがあり、カカオポリフェノールはこの働きがとて強いのです。  
(ホワイトチョコレートにはカカオポリフェノールはあまり含まれません)

その他の効果 - ☆リラックス効果 ☆アレルギー予防効果 ☆集中力アップ効果



## しかし、食べ過ぎると...

皆さんがよく食べる甘いチョコレートは、砂糖や添加物などにたくさん含まれているものが多い!  
食べすぎると、結果的に砂糖や添加物の取り過ぎに...

おすすめは、

カカオ65%以上のもの

1日の適量は、

板チョコ1~3かけ(30~90g程度)

