

ほけんだよい



平成28年2月 発行

東稜高校 保健委員

1-理 城下

1-理 前田

2月4日は『立春』でした。まだまだ寒い日が続いているが、もう春の始まりです。今の学年でいるのもあと2か月をきりました。新しい年度に向けて、目標を立てたり、今年度の自分を見直して少しづつ準備していきましょう！

★二酸化炭素濃度を測定しました

風邪の生徒が増えている今日この頃…教室の換気ができているのかを調べるために二酸化炭素濃度を検査しました。

検査項目:二酸化炭素濃度 基準値1500ppm以下

(※ppm…100万分のいくらであるかという割合を示す数値。10000ppm=1%)

検査結果:

- 1/28(木) 1年理数教室 3限後 5000ppm → 掃除開始 10分後 900ppm
- 2/ 3(水) 2年3組教室 3限後 3000ppm
- 2/ 5(金) 2年6組教室 3限後 3500ppm

→**基準値の2倍以上**の二酸化炭素が検出されました！

今回は以上の3クラスに協力してもらいましたが、他のクラスも同じ状況だと思います。教室の二酸化炭素濃度が高くなるといつたいたる影響が出てくるのでしょうか…

①授業に集中できなくなる

二酸化炭素濃度が2500ppmに達すると人間の思考力は著しく低下します。さらに眠気も誘発され集中力や意思決定能力にも悪影響があると言われています。つまり、授業中に眠くなったり、ぼーっとして集中できなくなります。

②体調が悪くなる

さらに二酸化炭素濃度が高くなると、吐き気・頭痛・めまいなどが起こります。

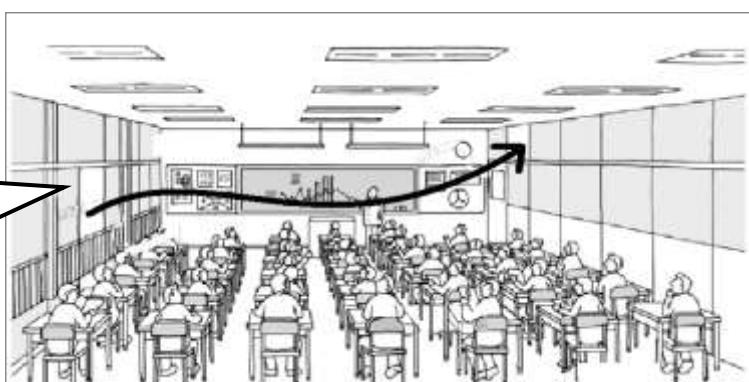
③二酸化炭素が増えていると空気がよどんでいることになる

二酸化炭素が増加するのは、人の呼吸で二酸化炭素が出されるからです。同時にかぜやインフルエンザのウイルスも蔓延しやすくなります。

みなさん！教室の換気をしましょう！

換気のポイント

教室の両側の窓を開けて、空気の通り道を作りましょう！
2~3分で十分換気できます。



2月5日(金) 薬物乱用防止教室が行われました

熊本東警察署刑事第二課の木原裕一さんに講師として来ていただきました。熊本県内の検挙数や事例を聞き、薬物乱用の恐ろしさや、身近に危険が潜んでいるということが分かりました。今はインターネットで何でも手に入る時代です。安易な気持ちで手を出さないように気を付け、誘われてもきっぱり断る勇気を持ちましょう。みなさんの感想を一部紹介します。



●薬物乱用のビデオを見て、あらためて薬物は怖いものだと思いました。いつでもやめられるだろうと思って始めて、幻覚や幻聴に苦しめられ、やめられずに人生を棒に振ってもったいないと思いました。悩みがあるなら薬に頼るのではなく、親や友達に悩みを相談できる環境を作らなければいけないと思います。実際に、薬物を使った人の話は、二人とも軽い気持ちで始め、いつの間にか依存症になっていたと言っていました。もし、薬物を勧められてもきっぱりと断り、自分の意思をしっかり持って生活したいと思いました。(1年生女子)

●今回の講演で、薬物が恐ろしいものだと改めて知り、絶対に関わってはいけないものだと思いました。「1回だけ」という言葉で人生を壊してしまうので、誘われたとしても断れるようにしたいです。現在ではたくさんの種類の薬物があり、知らずに使用してしまうといったこともあります。自分の命を守るためにも、知識をしっかりと身に付けていきたいです。ビデオを見て、薬物を乱用するとあんなにも人が変わってしまうのだと思うとゾッとしたしました。また、大切な家族や友人も傷つけてしまうので、絶対にやらないようにしようと思いました。これから楽しく自分が望む人生にしていくためにも、薬物には絶対に関わらないようにいようと思います。(2年生男子)

●今回の講演でとても怖いと思ったのは、実際に使用していた人の体験談で「自分では上手く生活で使用していたが知らないうちに立場が逆転していた」という言葉です。自分では普段は普通の生活を送り、つらいことがあったときに薬を使って上手くコントロールしていると思い込んでいても、知らないうちにすべての目的が薬になってしまふことはとても怖いと思いました。(2年生女子)

若い世代の献血が減っています！

現在、10代・20代・30代の献血協力が減っています。その一方で、高齢化が進み、医療機関で使用される血液は年々増加しており、将来を支える若い人の献血協力が必要になっています。400ml献血は、男性は17歳から、女性は18歳からできるそうです(※ただし体重50kg以上)。また、熊本県日本赤十字センターでは「U-39献血キャンペーン」期間中で、10～30代の400ml献血の協力でお菓子のプレゼントも行っているそうです。

また、200ml献血は男女とも16歳から献血できます。ほかにも献血について詳しいことが知りたい人は、ぜひ保健室に聞きに来てください。

ちょこっとメモ

■チョコレートの効用■

本命チョコに義理チョコ、友チョコ…。この時季には口にする機会が多いのではないでしょうか。チョコレートの原料はカカオ豆ですが、その中に含まれるカカオ・ポリフェノールには、動脈硬化やがんを予防する働きがあると言われています。また、カカオ豆には、テオブロミンという成分もありますが、これにはリラックス効果や集中力、記憶力を高める作用もあります。チョコレートは受験生が気分転換につまむのに、ちょうどよさそうですね。ただし、いろいろな効用があるとはいえ、やはり食べすぎには注意が必要です。



