

保健だより

はつらつ

毎日、寒いですね。
1月、市内でインフルエンザが流行する中、
静高では大きな流行は見られず、落ち着いていました。一人ひとりが予防に取り組んでくれているおかげです。ありがとうございます。
ごぞいます。

ゆっくりと季節が移り変わります

1月後半は厳しい寒さが続きましたが、2月4日は立春。二十四節気のひとつで、春のはじまりの日です。寒さが和らいで、少しずつ気温が上がっていくのはありがたいですが、花粉症の人にはつらい季節…。1月最終週からは、鼻水やくしゃみ等を訴えて保健室へ来る人もちらほらいました。

「風邪か、花粉症か、わからないんです」と相談に

来る人もいますが、生活に支障がある場合は、早めに受診することをお勧めします。「熱がないから」「毎年のことだから」と我慢してしまう人が多いようですが、より健やかに過ごせるよう行動を選択してくださいね。また、身体は健康は、心の状態にも影響を受けます。今月のはつらつは、心と身体をつなぐ意識した健康情報をお届けします。



ちみつきり片付いた吹き抜けから
ちらっと晴れた空がきれいです♪

2月5日は「笑顔の日」

2月5日は「に(2)こ(5)にこ」の語呂合わせに由来し、「笑顔の日」と呼ばれているそうです。笑顔には、免疫力向上、ストレス軽減、血行促進、脳の活性化、幸福感の増加など様々な健康効果があり、“つくり笑い”でも効果が期待できます。



時々、口角を上げることを意識してみるのもいいかもしれませんね。

一方で、「最近なんだか笑顔が減っているな・・・」と感じたら、「メンテナンスが必要！」というサインかもしれません。一人で抱え込まずに、身近な人や保健室に知らせてくださいね。

「相談するのも大変・・・」ということもあるかもしれません。そんなときには、信頼できる情報をもとに、セルフメンテナンスを！厚生労働省「こころもメンテしよう～若者を支えるメンタルヘルスサイト～」には、こころの健康に関する情報や、こころの不調のときの対処法などが掲載されています。こころを自動車に例えた動画など、気軽に見ることができるコンテンツもたくさんあります。

こころもメンテしよう

～若者を支えるメンタルヘルスサイト～

<http://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/>

良い空気環境でリフレッシュ！

1月中旬、空気検査のため学校薬剤師の秋山先生が来校されました。

空気検査では、温度、湿度、気流、二酸化炭素などを検査します。

秋山先生から**空気環境と学習**についてアドバイスをいただきました。



● あくびは室内の二酸化炭素濃度が高いサインかも！

教室の二酸化炭素濃度は1500ppm 以下が基準です。(参考:外気は約400ppm)

2000ppmを超えると頭がぼーっとしてきます。授業中、あくびが出るのは、身体が酸素を取り込んでシャキッとしようとしているのかもしれませんが。

● 冷えや花粉も気になる時期・・・換気のポイント

二酸化炭素濃度を正常に保つには、換気が大切！

部屋の2方向の窓(できれば対角線)を15cm程度

開ければ効果があります。欄間でもOKです。

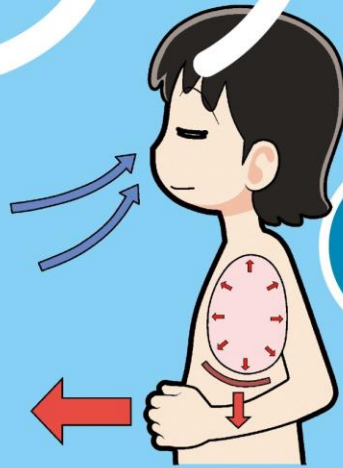


手軽なストレスケアをご紹介します

腹式呼吸で リラックス



イスに座って背筋を伸ばし、
軽く目を閉じてお腹に手を当てる。



鼻から息を吸い込む。
おへその下に空気をためていくような
感じでお腹をふくらませる。



お腹をへこませながら、からだの中の
悪いものをすべて出しきるように、
吸うときよりもゆっくり口から息を吐く。

腹式呼吸には、
ストレスを和らげたり、
集中力をアップさせたり
する効果があると
言われています。

