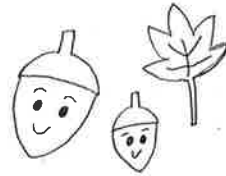


HEALTH 11月号



津山高校・津山中学校保健委員会 2-5 山名結太, 入林晶

クラスでブラッシング指導を行いました!!

10月29日の歯科衛生士さんによる歯の指導を受けて高校生は11月8日に、中学生は11月14日に各クラスでブラッシング指導を行いました。実際のブラッシング指導では、自分たちが学んだ内容を生かしてクラスの生徒たちに伝えることができました。

自分の歯は一生ものです。大事は自分の歯を一生使って過ごすことができるように、歯に対する知識を持って、丁寧な歯みがきを心がけて欲しいと思います。



クチ呼吸が Good

鼻呼吸の良いところ

- ① フィルターがある
大きき異物は鼻毛で取り除かれ、すり抜けた小さな異物も粘液によって飲み込まれ、無害になります。

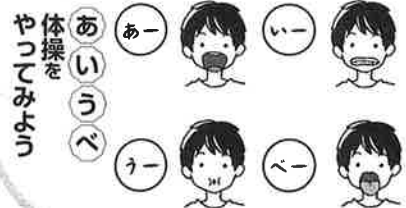
- ② 加湿器の働きをする
鼻の毛細血管が空気を温め、さらに鼻の中は湿っているのびウイルスの苦手な高温多湿の環境ができていきます。

口呼吸のデメリット

口の中が乾燥してウイルスを追い出す線毛が働かなくなり、また唾液の分泌量も減少してしまいます。

口呼吸から鼻呼吸に変えよう

口の周囲や舌の筋肉が弱いかもしれません



10回で1セット
1日に3セット
やってみよう

※あいうべ体操は「みらいクリニック」院長 今井一彰先生考案の体操です

各教室の照度測定結果

【照度の下限値は300ルクスとする。 ※黒板は500ルクス以上を望ましい】

場所	測定日時 天候	教室			黒板面		
		最大 照度 ルクス	最小 照度 ルクス	最大 : 最小 (比)	最大 照度 ルクス	最小 照度 ルクス	最大 : 最小 (比)
1-A	10/25 晴 12:35	3270	821	4:1	1504	862	2:1
1-B	10/25 晴 12:40	3290	1610	2:1	1999	868	2:1
2-A	10/30 曇 12:35	4260	1400	3:1	1645	739	2:1
2-B	10/30 曇 12:40	4060	1230	3:1	1497	766	2:1
3-A	10/29 曇 12:35	2240	1017	2:1	1251	570	2:1
3-B	10/29 曇 12:40	2830	530	5:1	1381	517	3:1
1-1	10/22 晴 12:17	6580	705	9:1	1655	707	2:1
1-2	10/22 晴 12:23	1909	470	4:1	2150	834	2:1
1-3	10/23 曇 12:20	1568	920	2:1	758	404	2:1
1-4	10/23 曇 12:23	3780	879	4:1	879	617	1:1
1-5	10/24 晴 12:15	3320	1500	2:1	1678	817	2:1
1-6	10/24 晴 12:25	2790	811	3:1	1218	677	2:1
2-1	10/22 晴 12:15	1567	404	4:1	425	262 ↓	2:1
2-2	10/22 晴 12:30	2000	566	4:1	1259	527	2:1
2-3	10/23 曇 12:25	1972	390	5:1	505	245 ↓	2:1
2-4	10/23 曇 12:35	1042	530	2:1	489	266 ↓	2:1
2-5	10/24 晴 12:20	1950	355	5:1	680	297 ↓	2:1
2-6	10/24 晴 12:34	3400	600	6:1	1250	480	3:1
3-1	10/22 晴 12:15	1900	280 ↓	7:1	680	270 ↓	3:1
3-2	10/22 晴 12:30	2830	449	6:1	696	318	2:1
3-3	10/23 曇 12:20	1430	245 ↓	6:1	412	245 ↓	2:1
3-4	10/23 曇 12:30	1430	350	4:1	510	220 ↓	2:1
3-5	10/24 晴 12:30	1288	135 ↓	10:1	415	160 ↓	3:1
3-6	10/24 晴 12:30	2600	330	8:1	655	226 ↓	3:1

<下限値300ルクス以下の再検査> 11/5・20晴れ 12:20

2-1: 黒板736 2-3: 黒板521 2-4: 黒板408 2-5: 黒板630

3-1: 教室447 黒板353 3-3: 教室357 黒板305

3-4: 黒板406 3-5: 教室309 黒板212 3-6: 黒板343

(対策)・カーテンを開け、黒板灯や廊下の電気をつける

・蛍光灯のチェックを行い、必要なら交換等を行う

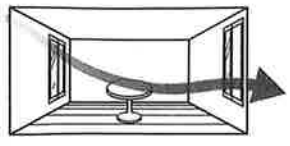
・黒板の両端をなるべく避けて書く

11月9日 いい空気の日

換気の3つのポイント

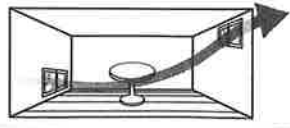
空気の入口と出口をつくる

対角線にある窓を開けると、空気の通り道ができます。



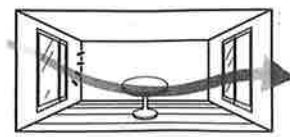
高低差を利用する

高い窓と低い窓を開けると、下の窓から冷たい新鮮な空気が入ってきて、熱気のかもった空気が上の窓から逃げていきます。



入口は小さく、出口は大きく

入口を小さくすると空気が勢いよく入り、出口が広いとスムーズに出ていきます。



メディアと健康 今年度のスローガン決定!

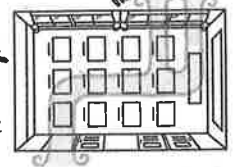
今年のメディアと健康についてのスローガンは保健委員と生徒会メンバーで考え、決定しました。

規則正しい睡眠リズムの人は、寝る1時間ほど前から眠気を誘うメラトニンというホルモンが分泌されています。
しかし!! スマホなどからでているブルーライトはメラトニンの分泌を阻害してしまいます。

なぜ換気をするのか?
換気が必要な理由は、一定時間ごとに窓や扉などを開けて外部から新鮮な空気を取り込み、時間とともに、空気が汚れる影響から生徒を守ることにあります。

換気のコツ

- ・空気の通り道ができるよう、2カ所以上の窓を開けましょう
- ・休み時間のたびに、こまめに換気しましょう
- ・最低でも5分は開けたままとしましょう



「寒いから換気したくない!」という人へ
窓の近くの席で風が寒く感じる人は、ひざ掛けなどで防寒しましょう。



呼吸に伴って発生する二酸化炭素
呼吸に伴って人は呼気として二酸化炭素を放出する。授業開始時の二酸化炭素が400ppmとすると、時間の経過とともに、上昇していく。窓や扉を開けて換気しなければ、30分前後で1500ppmを超えてしまい、授業終了時には2000ppmまで上がってしまう。

体温が低くないですか?

ヒトの体温は、ふだん36~37℃くらいに保たれています。これより低いと、こんな症状が起こります。

- ・手足などの末端が冷える
- ・体がだるい ・疲れやすい
- ・むくみやすい ・集中力がない
- ・カゼなどをひきやすい



体温を上げたい人は
冷たいものを食べすぎない
バランスよく食べる
運動をする
お風呂は湯ぶねにゆっくりつかる
規則正しい生活をする
いらぬダイエットをしない

今日も朝から眠たいのぉ

これじゃあ学校行けれんのお

寝る1時間前 スマホNO

保健委員会・生徒会共同制作
小林海輝 早買味線 片山起矢 野口勇生 植木幹水

保健委員と生徒会メンバーでポスターを作成しました!

校内に掲示し、呼びかけをします!

あなたのスマホ、使い方は大丈夫? 自分の体と心を大切に♡♡