

大府北中学校 R1. 12. 2

今年からはエアコンです

乾燥対策どうする?! 理想湿度は 50~60%

空気が乾燥する季節になりましたね。保健室の湿度計も30%台を示す日が多くなりました。

乾燥のせいか、「のどが痛い」、「咳が止まらない」と訴える人も多いです。

空気が乾燥すると、のどの粘膜も乾燥し、侵入するウイルスを防ぐはたらきが弱くなります。

風邪やインフルエンザを予防するためにも、乾燥対策は必須です！

学校も今年から暖房にエアコンを使用しますので、乾燥が心配です。そのため、教室の乾燥対策として、各教室にはきり吹きをおいて、随時噴霧することになりました。また、教室にぬれタオルを干すことも行います。ただ、そのような乾燥対策には限界がありますので、自分でできることとして、うがいやマスク、水分補給をこまめにして、のどの乾燥を防いでほしいと思います。自宅でも、乾燥には注意してくださいね。

部屋の乾燥対策



- ・加湿器
- ・ぬれタオルを干しておく
- ・きり吹き
- ・洗面器に水をためておく

のどの乾燥対策



- ・うがい
- ・マスク
- ・水分をこまめにとる



口呼吸をしていませんか？



口がカラカラに乾きやすい人は要注意。口呼吸をしている可能性があります。

本来、人は鼻呼吸をしています。鼻呼吸をすると、鼻毛や鼻粘膜がフィルターになり、空気中のウイルスやほこりなどの有害物質を体内に入れないように働いてくれるため、きれいな空気が体内に取り込まれます。

しかし、口呼吸では、口から入った空気が直接のどに入り込むため、ほこりやウイルスなどが体内に入りやすくなり、風邪をひきやすくなります。また、虫歯や口臭の原因にもなります。

風邪予防のためにも、「鼻呼吸」を意識してみませんか？

口ではなく、鼻で呼吸を！

くちこきゅう
【口呼吸】

かわいた^{つめ}冷たい^{くうき}空気や
ウイルスなどが、
そのま^{くち}ま^{からだ}口^{なか}から体の中に
すいこまれます。



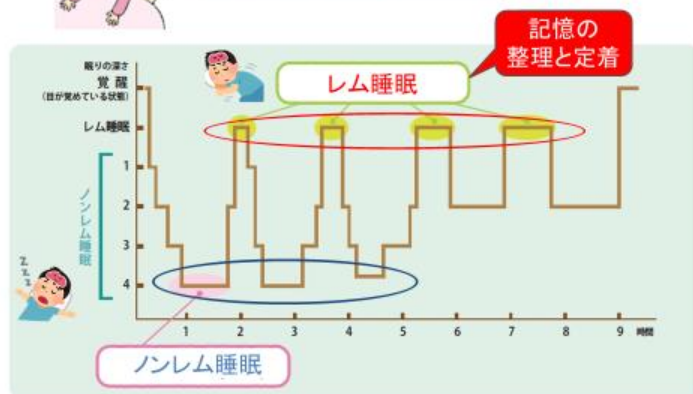
はなこきゅう
【鼻呼吸】

鼻の中であたたくく
しめった空気になり、
ほこりやウイルスなども
取りのぞかれます。





睡眠のリズム



10月に生活習慣チェックを行いました。その結果、「就寝時刻が毎日12時以降」だった人(全校で36人)に、保健室で生活の様子(なぜ遅くなってしまうのか)を聞いてみました。

すると、ゲームをしていたり、動画を見てだらだらしてしまう…という人がいる一方、寝る時間を削って勉強をしている人も多くいて驚きました。特に3年生は、遅くまで勉強を頑張っている人が多いようです。

ですが、それは実はとてももったいないことなのです。脳は、睡眠中のレム睡眠(浅い睡眠)の間に、学習したり経験したりしたことを記憶し、定着させます。レム睡眠は一晩に4~5回訪れますが、睡眠時間が短くなると、レム睡眠の回数も減り、せっかく勉強したことが記憶に残りづらくなります。また、脳の中の海馬(記憶を書き込むために働くところ)は、睡眠時間が長い子どものほうが、より大きいという研究結果も報告されています。

成績アップのためには、まずは睡眠時間を確保することです。そのためには、まず「寝る時刻」を決めましょう。だらだらとやるよりも、時間を決めてやるほうが集中できると思います。また睡眠をしっかりすることで記憶にも残りやすくなります。

実は、先日、これを実践していた3年生を見つけて驚きました。その子は、自分は7時間半の睡眠をとるのがベストだとわかっているようで、起きる時刻から逆算して、寝る時刻を設定していました。「睡眠は大事」だと、ご両親からよく言い聞かされてきたそうです。自分の健康を管理することも、勉強のうちですね。

保健室から連絡です

●保護者会が始まります

体や心のことで、何か心配なことがありましたら、保健室にもぜひ声をかけてください。

●インフルエンザは出席停止です

インフルエンザと診断された場合は、学校へ連絡してください。また、登校の際には、「感染症治療証明書」が必要です。医療機関で記入してもらい、学校へ提出してください。

用紙は、学校まで取りに来ていただくか、学校のホームページからダウンロードすることができます。



【かな子先生の保健室日記】

ピンク色のシクラメンの鉢植えが保健室にもやってきました。お花は見ているだけで、癒されますね。ただ、シクラメンは管理が難しい…。一生懸命水をあげたり、咲き終わった花や枯れ葉をとったりしていたのですが、先日突然お花がくた~っとしおれてしまいました。どうやら、日に当てすぎていたのが×だったようです。シクラメン名人のY先生にもらったプリント「シクラメンの育て方」を熟読し、何とか復活させました。大事なことは、①水②光(当てすぎも×)③愛情 だそうです。大事に大事に育てたいと思います。

