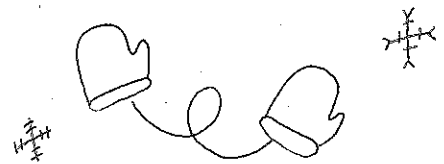




保健だより 12月 NO.1

今年も残りわずかとなりました。2学期
 は様々な行事がありましたね。先月の強歩大会
 や期末検査などがあり、2年生は修学旅行など
 お疲れ様でした。体調を崩すことなく1年が終わり
 るようにしっかり予防しましょう！ 今月号は寒い
 冬ののりこめのための情報を載せています。

大分県立玖珠美山高等学校
 12月号担当・2年2組
 柴田 翔伍・横塚 瑞季



◆ 効率の良い体の温め方って...?

1. 手のグーパー運動!

指先などが冷えるときは手を
グーパーに繰り返す運動をしましょう。

- コツ
- (1) グーをやる時は親指を中に
入れてキューと握る。 ← 20回
 - (2) 指が反るほど開く。 ← 20回

2. 冬野菜を食べる!

体を温める効果のあるという
冬野菜を食事に取り入れること
で効率よく体を温めることが
できます。

- 例
- ・ にんじん ・ 玉ねぎ
 - ・ じょうり ・ ねぎ ・ 生薑

3. 3つの首を意識!

「首・手首・足首」を温める
ことで効率良く体を温めること
ができます。この3つの首には
太い血管が通っているためここを
温めることで全身を温めることも
できます。



参考にありましたか?
ぜひ実践しておてください!

裏面あり



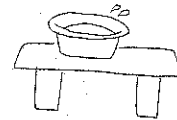
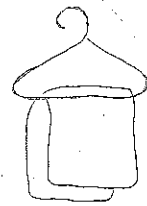
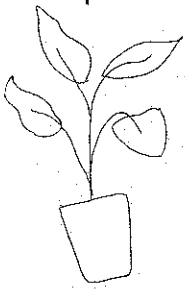
保健だより 12月 NO.2

◆ 加湿器がないときはどうすればいいの？

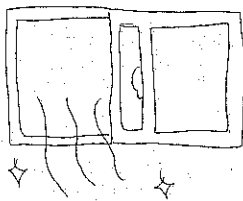
冬は乾燥の季節です。部屋の乾燥を防ぎたいのに、加湿器がない時トどうすれば乾燥を防ぐことができるのでしょうか？

★ 部屋の乾燥を防ぐには？

1. 濡れタオルを干す
2. 霧吹きで水をまく
3. 水を入れた洗面器等を置く
4. 観葉植物を置く



◆ 教室などの換気をしないとどうなるの？

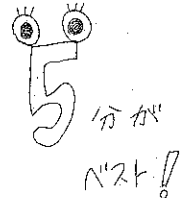


1. 感染症にかかりやすくなる！
換気をしないと目には見えないウイルスや細菌が増えて、カゼやインフルエンザにかかるリスクが高くなります。

2. 二酸化炭素濃度が高くなる！

呼吸により、人は呼吸として二酸化炭素を出します。空気が澄んでいる教室では、二酸化炭素濃度が400ppmですが、部屋を閉め切るとともに4000ppmを超えます(換気の基準は1500pp以下であることが望ましい)。

- 二酸化炭素が増えると……？
- {(1) 頭がボーッとする
 - {(2) 集中力や思考力が低下
 - {(3) 眼気を誘発し、肩こりや頭痛を感じる



きれいな空気の中で、快適に過ごしましょう。教室等5分間換気をして、みなさんの体温ですぐに元の室温に戻ります。家庭でも換気を行い、3学期も教室の換気を行いましょう！

表面あり

