令和５年　２月
福島県立相馬総合高校学校
新地校舎　保健室　No.11

２月４日は立春。この日から春分までの間に吹く、暖かくて強い南風のことを「春一番」と言います。春の訪れを感じる名前ですが、竜巻などを引き起こすこともあり、注意が必要です。

また、次の日には冷たい空気が流れ込んでくることも多く、まだまだ寒さには気をつけたい時期。暖かくして、春が来るのを待ちましょう。

環境衛生検査を実施しました！

２月８日（水）の５校時目に、学校薬剤師の櫻井先生に来校していただき、教室の環境衛生検査を実施しました。検査実施教室は、２年Ａ組と２年Ｂ組の２教室です。

	温度	湿度	二酸化炭素濃度
基準	18℃以上 28℃以下	30%以上 80%以下	1500ｐｐｍ
２－A	23.3℃	36.3%	800ppm
２－B	24.0℃	35.5%	1200ppm

２教室とも、基準に届かなかったり上回ってしまったりした検査項目はありませんでしたが、基準ギリギリの項目がありました。

濃度が高くなると…不快感・眠気
ひどくなると…吐き気・頭痛
などの症状が出ます。

学校薬剤師　櫻井先生より

- 温度、二酸化炭素濃度が高めです。休み時間（特に昼休み）には、５分程度の換気をするようにしましょう。その際、教室の窓４か所（左右２か所ずつ）と、廊下の窓も開けること！
- 湿度が低めです。教室に２台の加湿器があるので、授業中うるさくなければ、一番強いモードで使用するのがオススメです。

チョコレートの健康効果

チョコレートに含まれる「カカオポリフェノール」には、血圧や動脈硬化に関して良い効果があることが知られています。たとえば、血圧を低下させたり、心筋梗塞のリスク低下につながったりすると報告されています。また、糖質の吸収を穏やかにしたり、脂質の分解を助けたりするとも言われています。

ただし、チョコレートを大量に食べてもいいわけではありません。市販のチョコレートには砂糖がたくさん入っていて、カロリーも高めなものが多いので、食べ過ぎには気を付けて！チョコだけに“チョコっと”楽しむのがおすすめです♪

本日、相双保健福祉事務所からの心の健康に関するグッズを配布しました。以下は、相双保健福祉事務所の方からのメッセージです。

相双保健福祉事務所からのメッセージ

３月は、進級・進学・就職などに向けて、環境の変化が大きくなっていく時期です。友人関係、進学後の一人暮らし、就職後の人間関係の悩み・困りごとで、心が疲れることがあるかもしれません。

気分が落ち込む、イライラする、眠れない、人と話すのが面倒、楽しいことがない等、心が疲れてしまっている時は、心の健康を保つために、自分で出来ることから始めてみましょう。

①十分な睡眠をとる

心の安定のためには、睡眠がとても大切です。ぐっすりと眠るために、寝る１時間前の明るい光（スマホの操作等）は避けましょう。

②からだを動かす

運動には、ネガティブな気持ちを発散させたり、心と体をリラックスさせて睡眠リズムを整えたりする作用があります。ただし、頑張りすぎると、かえって疲れてしまうので、１日２０分程度を目安にジョギングやサイクリング、ダンスなど有酸素運動をしましょう。散歩するだけでも効果があります。１日にたくさん行うより、継続することが大切です。

③「今の気持ち」を書いてみる

もやもやした気持ちを抱えて苦しいときは、それを「紙」に書いてみましょう。紙に書いてみることで、今抱えている悩みと距離をとって客観的に見られるようになり、焦りがやわらいだり、落ち着いて物事を考えたりすることができるようになります。

④「今、出来ていること」に目を向けましょう

問題を抱えていると、自分の弱さや欠点ばかりに目が行きがちです。自分の「今、出来ていること」に目を向けてみましょう。違った見方ができるかもしれません。

⑤音楽を聴いたり、歌を歌ったりする

音楽を聴いたり、歌を歌ったりすることは、不安や緊張をやわらげる効果があります。歌が好きな人は、声に出して歌うなどして発散するのもいいでしょう。

⑥一人で我慢しないで、「つらい」とSOSを出すこと

誰かに相談したり、愚痴を言ったりすると、気持ちが楽になったり、ストレスの軽減につながったりします。家族・友達・先生・保健室の先生・スクールカウンセラーなど、自分が話せると思う相手に相談してみましょう。

身近な人に相談しづらい時は、様々な機関が無料で行っている電話相談やLINE相談等も活用してください。