

ほけんだより 11月号

貝塚市立第一中学校
保健室
令和5年11月16日

換気の効果

新鮮な空気には「フレッシュな効果」があり、
脳の働きが活性化します。そのため、気分が
スッキリしたり、集中力が高くなったりします。

これから寒い季節になりますが、換気の効果を知って、なるべく常時(ずと)、
難しい場合は数分程度のこまめな換気をしましょう。

- 教室に教師1人と中学生40人が在室
- 換気しない場合、計算上では約18分¹に
教室内の二酸化炭素濃度は1500ppm
学校環境衛生基準を超えます。

二酸化炭素濃度が増える

頭痛や吐き気の原因にもなる

窓を閉めると、結露ができてやすくなる。
カビ、ダニが発生しやすくなる。

アレルギーなどの原因に...

カビやダニが発生しやすい

換気をしないと...

室内にウイルスや細菌が
とどまり、風邪やインフルエンザに
かかりやすくなります。

ウイルスや細菌が
ただよふ

汗や給食などのにおいが部屋に
こもって、嫌なにおいになります。

においが
こもる

換気の方法

- 1 空気の「入り口」と「出口」ができるように、2ヶ所以上開ける。
- 2 部屋の対角線を開ける。

どの窓も左右20cmずつ開け、
反対側のとびら40cm開けた場合、
2分程度で空気の入れ替えが可能。

参考文書 健 2023.11月号
第19回新型コロナウイルス感染症対策分科会資料

持久走において 筋肉痛が増えています

筋肉痛を防ぐコツ

筋肉痛とは?
筋肉は運動などで傷つくと修復する際に炎症が起ることで痛みが出ます。これが筋肉痛。

軽い運動習慣

日頃からある程度の負荷をかけ、筋力をつけておきましょう。

ウォームアップ

石更になっている筋肉を温めて、重くさせやすくします。
可動域が広がり、パフォーマンスが上がって怪我等の
予防にもなります。



クールダウン

運動で緊張した筋肉をほぐし、
リラックスモードに。運動後の体への
負担が減り、疲れも取りやすくなります。



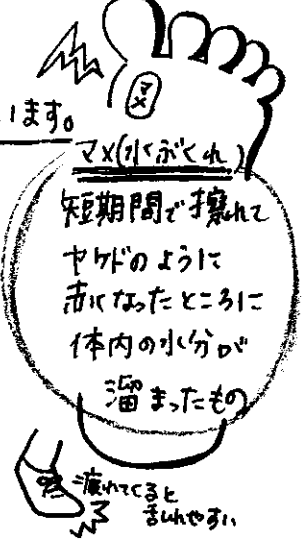
マメ(水ぶくれ)注意報

毎年持久走をしっかりと走って足の裏に水ぶくれ(マメ)ができる人がいます。

もしか
ずと

シューズが合っていない

小さい... つま先や足の指など、特定の
部分が圧迫されて血液の循環が悪くなる。摩擦により、マメ。
大きい... くつ内部で足がずれ、摩擦。



もしか
ずと

ランニングフォームの
舌入れ

走るときに、かかとからではなく、
つま先から地面に着いてしまっている。

マメができたら...

水ぶくれ

...自分で潰すと、雑菌が入るリスクがあるため、なるべく潰さない方がよいです。
水ぶくれの水分はリンパ液で、自然治癒力となる成分が入っているので、
潰した方が治りは早く、小さいものなら、2、3日で3層体が回復して
自然に治っていきます。大きいものはおうちの人と相談しましょう。
潰す場合は、イタールなどで消毒した金針で、小さな穴を開けて、水分を抜く
程度にしましょう。



