

暦の上では春となり、寒さも少しずつ和らいできたように感じます。そうは言っても、岩高はまだまだ寒い！と感じている人も多いのではないのでしょうか？春はすぐそこ！みなさんも各自、防寒対策に努めて、長く厳しい冬を乗り切りましょう。

## 教室の「換気」していますか？



先日、学校薬剤師の伊藤先生と2年1組の教室で、空気検査を実施しました。他の教室においても空気が非常に汚れていると考えられます。

### 〈教室内空気検査の結果〉

二酸化炭素の濃度	
基準値	2-1 教室
1500ppm 以下	1900ppm

### 学校薬剤師 伊藤先生のアドバイス

- 休憩時間中は、積極的に換気しましょう！
- 授業中も換気は必要です！  
(教室上の窓を開けておく)

### ◆ 換気をしていないと・・・

・カゼ・インフルエンザなど感染症のウイルスがいっぱい！

↓  
感染症が発生しやすくなる！！

・二酸化炭素濃度が高くなる

↓  
眠くなったり、気分が悪くなったり、頭痛がしたり...

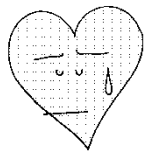
### 衝撃の事実.....

みなさんは1分間に16~20回呼吸をしています。これは、1回に400ml~500ml、1分間では6.4ℓ~10ℓの量になります。

この教室には何人いますか？いつからこのクラスの教室は窓を閉め切っていますか？...

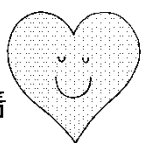
ということは、今あなたが吸っている空気はどんな空気でしょうか？  
ちょっと考えてみてください...





マイナスの感情

悲しい、不安、腹が立つ・・・、



プラスの感情

マイナスの「感情」に対処するために

知っておいてほしいこと

人間には様々な「感情」があります。うれしい、楽しいといったプラスの感情から、怒り、悲しみ、不安などマイナスの感情まで様々。しかし、この「感情」というもの、自分自身のものでありながら、実はコントロールすることが非常に難しいとされています。嫌な目にあったときには、ムカッと頭にくるのは自然な「感情」といえるでしょう。

しかし、マイナスの感情をそのままにしておくともストレスになり、さらにもし「売り言葉に買い言葉」で相手に同じように言い返してしまったら、ケンカになってしまうかもしれません。そうすると、さらにストレスを強くしてしまいます・・・では、そうならないためにはどうすればよいのでしょうか？

例えば、嫌なことを言われたとき腹が立つのは自然な「感情」ですが、その後の言い返す・言い返さないは「行動」です。自分の「行動」は「感情」と違いコントロールすることができるのです。

「感情」はコントロールが難しい、でも「行動」はコントロールできる。まず、そのことをしっかりと認識してみてください。

さらに「行動」により「感情」に変化を与えることも可能なのです。落ち込んだ「感情」のとき、落ち込んだままでもいいので、とりあえず無条件に楽しい、心地よいと思える「行動」をとってみてください。好きな音楽を聴く、おいしいケーキを食べる、友達とグチを言い合う、運動をして汗をかく、お風呂に入ってリラックスする・・・、たとえどんなことでも自分が楽しい、心地よいと思えることをした後は、それまでのマイナスの感情が少なくなっていることに、きっと気づくでしょう。

## ダイエットは3つのバランスが大事

### バランス1 摂取エネルギーと消費エネルギーのバランス

食事からとる「摂取エネルギー」と生活運動で使われる「消費エネルギー」に大きな差がなければ、体重が増えすぎる、減りすぎることはありません。2つのエネルギーのバランスを見直すことが、いっぽんのダイエットになります。

1日に必要なエネルギー量の目安はこちら！

	男子 (12～17歳の場合)	女子 (12～17歳の場合)
身体活動量 低い	2,200kcal ±200kcal	1,400kcal 2,000kcal
身体活動量 ふつう以上	2,400kcal 3,000kcal	2,200kcal ±200kcal

(農林水産省「食事バランスガイド」より)

### バランス2 3食のバランス

朝食を抜いたりしていませんか。食事を抜いたり時間が不規則だったりすると、1回の食事で必要以上の量を摂取しようと、結果的に過食を招くことも。



### バランス3 三大栄養素のバランス

三大栄養素「たんぱく質」「炭水化物」「脂質」。たんぱく質の不足は筋肉量や体力の低下に、脳の栄養素である炭水化物の不足は、集中力低下につながります。また、脂質も臓器や細胞をつくるのに欠かせません。どれかを極端に減らすのではなく、バランスよく摂取することが大切です。



## 冬のケガ注意報！

### 転倒に注意！

雪が積もったり、道が凍っているときは、すべらないように注意！



歩はばを小さく足の裏全体をつけて歩こう

ポケットに手を入れていないと大ケガになるよ

### 低温やけどに注意！

電気カーペットや使い捨てカイロなど、それほど温度の高くないものでも、長時間の使用でやけどすることがあります

同じ場所に長時間あてない

使いながら寝てはダメ

### ストーブのやけどに注意！

近くで遊んだり、走ったりしない

### ◎保健室からのお願い

治療勧告書・出席停止文書・スポーツ振興センター用紙を未提出の人は、担任の先生または保健室まで提出をお願いいたします。