



国府高校 保健室  
令和 7年 1月号

あけましておめでとうございます。この時期は、1年で最も寒さが厳しく空気も乾燥しています。免疫力や抵抗力の維持に努めてくださいね。

## 保健学習「医薬品と健康」を実施しました(1年生)

12月12日(木)薬の専門家である学校薬剤師の曾田高弘先生(あったかおひさま薬局)を講師に迎え、薬の役割や正しい服用方法など教えていただきました。

『薬をお茶で服用するとどうなる?』と『食間(空腹時)に飲む薬を食後に服用するとどうなる?』の2つの実験があり、薬を正しく服用する大切さを体験しました。生徒たちは、興味・関心をもって楽しく学習することができました。



### <生徒の感想>

- お茶で鉄剤を飲むと、鉄剤が緑茶成分と結びつき、体に吸収されにくい物質に変化してしまうことが実験で理解できたので、今後は必ず水で飲むようにします。
- 薬を飲み続けると効果がなくなると思っていたので、痛みがあっても我慢していたけど、薬の用法・用量を守れば効果はなくなると知ったので、我慢せずに服用しようと思った。また、家族にも教えてあげたいと思った。



## 二酸化炭素濃度を測定しました! これが **換気の効果** です!!

保健委員が昼休みの換気啓発の放送と同時に、教室の二酸化炭素濃度も測定しています。これは、12月のある日の 2年3組教室の測定結果です。

二酸化炭素濃度	
4限開始前	<b>2316 ppm</b>
4限終了後すぐ	<b>1295 ppm</b>
換気の放送後	<b>813 ppm</b>

一部開

窓を全開



\*教室内の二酸化炭素濃度の基準は、1500ppm以下です。

換気することで、二酸化炭素濃度がぐっと減りました!! きれいな空気を保つことにより、学習能率も上がり、風邪やインフルエンザなどの感染症の予防にもなります。

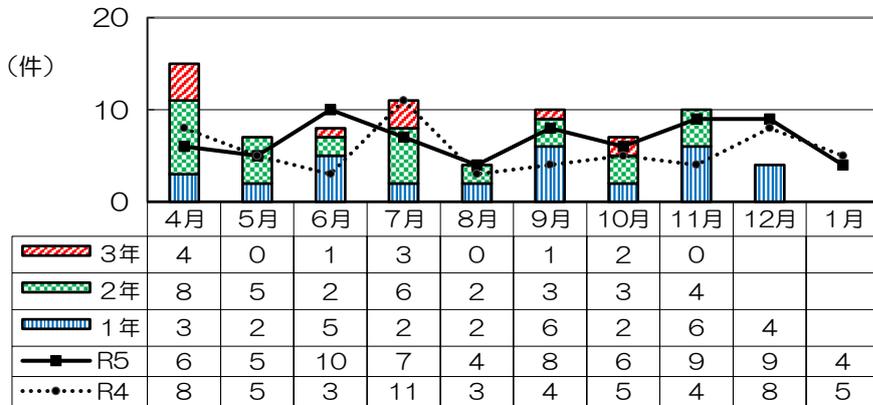


**クラスみんなで協力して、毎放課しっかり換気しよう!**

# けがの発生状況



医療機関を受診したけがの報告数  
(12月18日現在)



1, 2年生のけがが多く、過半数は部活動中のけがです。  
また、球技種目のけがが全体の約7割を占めています。

練習前は、**ウォーミングアップ**をしっかり行い、  
練習中は、**声を出してコミュニケーション**をとりながら、  
**周り(ボールや人等)をよく見て、活動しよう!!**

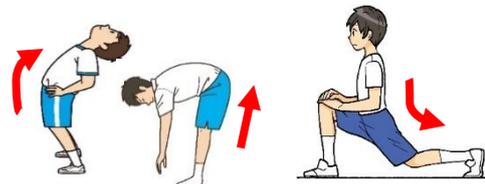


## …… 勉強の合間に行いたい **ストレッチ** ……

姿勢で身体に負担をかけないために最も重要なポイントは、『長時間同じ姿勢を取らない』ことです。定期的に休憩をとることが大切です。



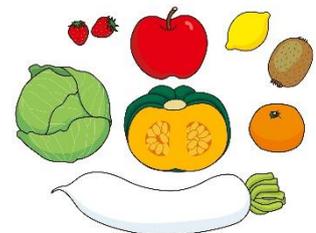
座った姿勢はこの2か所が曲がり続けています。



主に膝と股関節を伸ばします

## ビタミンCの話

フルーツや野菜、いも類に多く含まれるビタミンC。ビタミンCは、骨や腱などの結合タンパク質であるコラーゲンを作るために必要です。また、最近は抗酸化作用も注目され、がんや動脈硬化の予防や老化防止に役立つと言われています。しかし、ヒトは体内でビタミンCを合成できないため、食事で摂取しなければなりません。



ビタミンCは熱に弱いので、生野菜サラダなどおすすめ。ただし、じゃがいもやサツマイモは、でんぷんによってビタミンCが保護されるため、火を通した料理もOKです。たっぷり野菜でビタミンCを補給しましょう！