

はげんだより2月

長浜北星高校
定時制
2024. 2

2月4日は「立春」。暦の上では春を迎えようとしています。まだまだ寒い日も多いですが、適度に体を動かさないと生活リズムが乱れたり、免疫力低下、心の不調につながってしまいます。春はもうすぐ！軽い筋トレやストレッチをして、心身共に健康な状態で春を迎えましょう。

花粉症の人も そうでない人も

からだの中に入って来た花粉を敵とみなした免疫力が、過剰に反応するのが花粉症です。くしゃみや花粉を飛ばしたり、鼻水や涙で洗い流そうとします。

これまで花粉症でなかった人も、大量の花粉に出会うと、花粉症になる可能性があります。

2024年、滋賀県では2月中旬ごろから花粉が飛散すると予想されています！

花粉を避けるためにできることは？



学校環境衛生検査

1月18日(木)、学校薬剤師さんによる教室の空気・照度検査を実施しました。

教室名	1P	2P	3P	4P
CO ² (ppm)	2,900	1,500	1,400	2,300
室温	15.2	16.2	15.6	15.1

教室空気検査の基準値

- 温度：18℃以上、28℃以下であることが望ましい
- 二酸化炭素：1,500ppm以下であることが望ましい

温度は、全ての教室で基準値以下、二酸化炭素は全体的に高い結果となりました。特に、CO²値に関しては、授業中には欄間窓を開けて、休み時間は窓やドアを開けるなど、換気を心がけましょう。



適量で体に嬉しい！チョコレートの効能

2月14日は「バレンタインデー」!!そしてバレンタインデーといえばチョコレートですね。チョコレートは健康にいい優れた食品とされています。理由は原料のカカオマスに含まれるカカオポリフェノール。その主な効果は…?



カカオポリフェノールの効能

- 脳を活性化させる
- 疲労回復
- 血圧低下 (血管を広げる)
- 脳の老化を抑制
- 集中力アップ
- アレルギーの改善



※市販のチョコレートには砂糖や油脂が多く含まれている製品があるので食べ過ぎ注意!