

# ほけんだより 11月

松茂中学校 保健室 2023.11.1

先月は10月に入ったにも関わらず、暑い日が続いていましたが、急に肌寒くなり、一気に秋を感じるようになりました。とはいえ、冬はもうすぐそこ！？ですね。今年も残り2ヶ月！体調を崩さないように、自己管理をしていきましょう。

空気も

気持ちも

## 換気でリフレッシュ！

気温が下がり、肌寒くなってくると、ちょっと億劫おっくうになるのが窓の開放。学校では、日頃から感染症対策のために、休み時間毎の換気と呼び掛けていますが、みなさんの教室では換気ができていますか？換気をせずにいると、次のようなことが起こる可能性があります。休み時間毎に換気をしっかり行ってください。

換気をしないと…

二酸化炭素が増える



人は1日に480ℓもの二酸化炭素を出します。空気中に二酸化炭素が増えると酸素が不足し、頭痛や吐き気の原因にもなります。

カビやダニが発生しやすくなる



窓を閉めきっていると結露がしやすいです。結露ができると、カビやダニが発生しやすくなり、アレルギーなどの原因になります。

ウイルスや細菌がたどよう

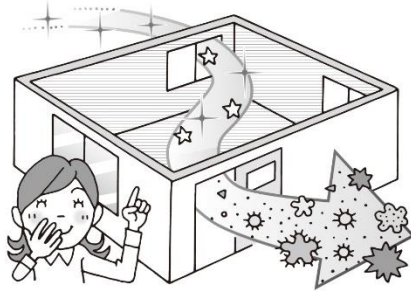


室内にウイルスや細菌がとどまって、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。

換気のやり方

空気の「入口」と「出口」ができるように2カ所以上の窓を開けましょう。

また、部屋の対角線の窓を開けると空気の通り道ができて効果的です。



新

鮮な空気にはリフレッシュ効果があり、脳の働きが活性化します。そのため、気分がすっきりしたり、集中力が高くなったりします。休み時間ごとに行うなど適度に換気をして、健康的に過ごしましょう。



# 感染症対策を続けよう part2!

2学期に入ってから、コロナウイルスとインフルエンザの流行が続いています。先月は、感染症の基本は、「手洗い」「消毒」「換気」「生活リズムを整える」ことが基本と伝えました。今月は、「正しい手の洗い方」について紹介します。この洗い方をマスターすれば、感染のリスクがかなり下がるかも!?それぐらい手洗いは大事です。

## ①手の平

手の平と手の平をすりあわせよく泡立てる。



## ⑤親指

親指をもう片方の手で包み洗う。



## ②手の甲

手の平をもう片方の手の平で洗う。



## ⑥手首

手首までていねいに洗う。



## ③指の間

指を組んで両手の指の間を洗う。



## ⑦水で洗う

流水でよくすすぐ。



## ④指先・爪

指先をもう片方の手の平で洗う。



## ⑧ハンカチでふく

ハンカチなどでふいてよく水気をふきとる。



※清潔なハンカチを毎日持ってこよう!

## ～保健の先生のひとりごと（最近の保健室）～

先月、心がほっこりすることがあったのでみなさんにシェアします。

ある日、ある子の家の人から、緊急の連絡が入りました。電話を受けた時間が夕方です。生徒のみんなは部活中。私は、その子が所属している部活動場所まで走り、家の人からの連絡を伝えました。翌日、私の机には1枚のメモが。そこには前日のお礼が書かれてありました。その様子を知っていた先生から「直接お礼を伝えにきたけど、先生が不在で。どうしてもお礼が言いたかったみたい。」と教えてくれました。当然のことをしただけなのに、こんなに感謝されるとは!と心が温かくなりました。ちなみにそのメモは大事に持っています。

もう一つ!ある子の話を聞いた際に(内容は割愛します)「そんなふうになんて前向きな気持ちで行動できるなんて、めっちゃ素敵!」と伝えました。すると「そんなに褒めてもらえるなんて、嬉しい!」と照れながら何度も喜んでくれました。人は褒めると謙遜しがちだけど、その子は否定することなく私の気持ちを受け取ってくれ、とても嬉しく感じました。「人への感謝は積極的に伝えるべき。褒めたことは、素直に受け取ってもらえると、伝えた側も伝えた甲斐がある。」そんな風に感じた1ヶ月でした。

