

ほけんだより 2月

令和5年2月 長野中学校 保健室



換気について

1月16日から、保健体育委員が『手洗い・換気』に関する放送をしています。みなさん、教室の換気はできていますか？感染症対策として、換気が重要であることはよく知っていると思いますが、『なぜ換気が必要か』、理由を知り、教室や人が集まる場所で率先して行動に移してほしいと思います。

⚠️ 換気をしないと…

体調不良になりやすい

空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛などの不調が現れます。また、集中力の低下にもなります。

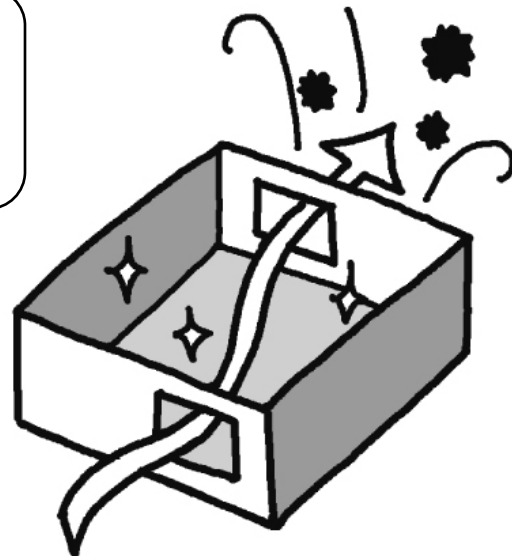
感染症にかかりやすくなる

ウイルスが空気中に漂ったままになり、感染症を引き起こしやすくなります。

⚠️ 換気のポイントは… 「空気の流れをつくる」

★ポイント★

対角線上の2か所の窓か扉を常に少し開けておく。



★ポイント★

サーキュレーターを開いている窓に向けて、空気の流れを作る。

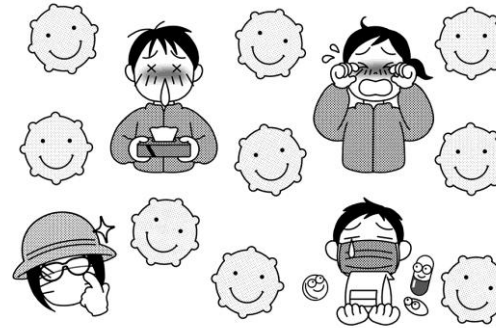
★ポイント★

できれば1時間に1回、5分程度、大きく窓を開け、教室内の空気を入れかえる。

「寒いから」といって窓と扉を閉めきるのは、



花粉の季節です。準備はOK?



こんな日こんなときは注意！

- 晴れた日
- 空気がかわいている日
- 気温が高い日
- 風が強い日
- 雨が降った次の日

薬が必要な人は、早めに病院を受診しましょう。また、ツルツルした素材の服は、花粉がつきにくいですが、服についた花粉は家に入る前にはらい落とし、手についた花粉は洗って流しましょう。

保健室からのぼやき…

先日から、保健室に来ている生徒たちに、ハンドソープの容器をキレイに洗ってもらい、また中身を補充するのを手伝ってもらっていました。手伝ってくれた人には、感謝しています。そんな矢先、とても悲しい事件が起こりました。

南館3階の手洗い場の廊下に、ハンドソープ2本分の中身が広がっていました。土曜の部活に来た吹奏楽部の生徒たちが気づき、片付けてくれたそうです。片付けてくれた人ありがとうございます。幸い、滑って転倒して、ケガをすることはなかったのですが、またこのようなことが起こらないように、正しい使い方をしてください！！

「リフレーミング」してみましょう！

あなたはどう感じますか？



上記のような水が入ったコップを見たとき、あなたは「もう半分しかない」と感じますか？それとも「まだ半分もある」と感じますか？同じものなのに、とらえ方次第で大きく印象が変わりますね。このように、物事を見る時の枠組み(フレーム)を変えて別の視点でとらえ直すことを「リフレーミング」と言います。

短所と長所はとらえ方次第!?

「リフレーミング」を行えば、短所だと思っていたことも、下の例のように、長所ととらえ直すこともできます。自分や周りの人の良いところを見落とさないように、ポジティブな見方もしてみませんか!



短所	見方を変えてみた例(長所)
△がんこ	→ ○意志が強い、自分を持っている
△いいかげん	→ ○大らか、細かいことにこだわらない
△落ち着きがない	→ ○活動的、元気がいい
△神経質	→ ○繊細、清潔、心配りができる
△飽きっぽい	→ ○好奇心旺盛、切り替えが早い