

# ほけんだより

R8. 2. 3  
石橋中学校 保健室

2月4日は「立春」です。暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きそうです。インフルエンザや感染性胃腸炎の流行も心配されます。引き続き、手洗いやうがい、換気をしっかりして感染症を予防しましょう。

3年生は受験に向けて毎日頑張っていることと思います。県立入試まで約1か月となりました。集中して勉強に取り組むためには、まずは健康が第一です。日々は息抜きをしながら、あと一踏ん張り頑張ってくださいね。



## 2月保健目標：自分の心と向き合おう

受験期の健康に気をつけよう



## 空気の検査をしました！

1月20日に学校薬剤師の伊沢先生に、空気検査を実施していただきました。みなさんが教室で快適に過ごすために、学校衛生の基準が決められています。二酸化炭素の濃度は、1500ppm 以下が適切だとされています。1500ppmを超えると、息苦しさや、頭が重いと感じことがあります。20日の結果は下表の通りです。



### 1月20日(火)の検査結果(1-6教室)

検査項目	基準値	1回目 (※換気前)	2回目 (※窓換気後)	3回目	4回目
二酸化炭素	1500ppm 以下	1700ppm	1100ppm	1000ppm	800ppm

★適切に換気を行うことで、きれいな空気を保つことができます。休み時間ごとに、しっかり換気をしましょう

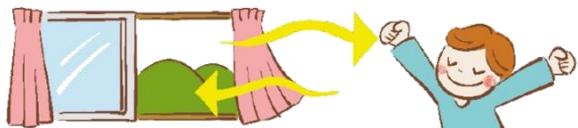
## 換気をしないとどうなる？

二酸化炭素が増えて、  
息苦しく感じたり集中力が落ちたりする

嫌なにおいがこもって、  
心身が不調になる

ウイルスや細菌が空気中をただよって、  
体調を崩しやすくなる

カビやダニが発生し、  
アレルギーなどの原因になる

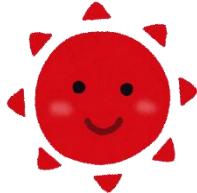


家でも学校でも30分に1回以上5分程度の  
換気をして、気持ちよく過ごしましょう。

# 心にも 天気予報 があることを知っていますか？

私たちの心にも「晴れマーク」や「曇りマーク」があります。目標を達成した時、友達とたくさん遊んだ時、こんな時の心は「晴れマーク」です。友達とけんかをしてしまった時や体調が悪い時の心は「曇りマーク」や「雨マーク」です。誰でも「晴れマーク」の時や「曇りマーク」の時があります。心を「晴れマーク」にするためにはどうしたらよいでしょうか？

## 「晴れマーク」への3つの道



### 1つ目の道：信頼できる人に話してみましょう！

★問題解決はしなくとも、話をきいてもらうだけで心が軽くなります。

### 2つ目の道：自分が好きなことを思いっきりやってみましょう！

★好きなことに取り組むことで、ストレスを発散することができます。

### 3つ目の道：規則正しい生活習慣を送りましょう！

★十分な睡眠や適度な運動、食事は心に栄養を与えます。



進級や進学を控え、悩みも多くのなる時期かと思います。自分の心と向き合う時間も作ってくださいね。

## 友だちに どっちの言葉をたくさん使っていますか？

ださい

あっち行け

どうでもいい

キレイ

バカ



ありがとう

スキ

手伝うよ

大丈夫？

おめでとう

左側の言葉は、相手の心が傷ついたり、悲しくなる言葉です。右側の言葉は、相手が勇気づけられたり、明るい気持ちになる言葉です。

あなたも、失敗した時に「ださい」と笑われて悲しくなったことや、友だちのためにした行動に「ありがとう」と言われてうれしくなった

ことがあるのではないでしょうか。同じように、あなたの言葉にも相手の気持ちを変える大きな力があります。

日頃から「どんな言葉を使うと相手が喜ぶかな？」と考えるようになると、きっとずっと仲良いいられますよ。



## スポーツ振興センターへの手続きはお済みですか？

保護者の方へ

学校管理下（授業中・登下校中・部活動中など）でのけがでお子様が病院を受診された場合、スポーツ振興センターの対象になります。ただし、窓口での支払いが1500円以上の場合は対象です。子ども医療費助成を使用した場合はご相談ください。なお、手続きの期限は受けがをした日から2年以内です。ご不明な点がありましたら学校にお問い合わせください。

