

ほけんだより

2月

真野中学校 保健室 令和5年2月1日 発行



2月3日は節分。「鬼は外～！福は内～！」と豆をまいて、1年の健康と安全を願う日です。さて、あなたの中の“鬼”は何ですか？ 心の中の鬼（不安やおそれなど）を追い払って、福を呼び寄せましょう！ ちなみに今年の恵方巻の方角は、「南南東のやや南」だそうです。今の学年やクラスで過ごすのもあと少しです。思いやりや感謝を忘れずに過ごしてくださいね。



教室の空気検査を行いました

協力してくれた
クラスのみなさん、
ありがとうございました！

1月19日（木）と26日（木）に学校薬剤師の山本先生に教室の空気検査をしていただきました。みなさんが集中して学習に取り組めるように、過ごしやすい環境を整える目的で実施しています。『換気』の状態は、教室内の二酸化炭素濃度で調べることができます。教室内の二酸化炭素濃度は、「1500ppm以下であることが望ましい」とされています。また、新型コロナウイルス感染症対策としては、「気候に応じて、できる限り1000ppm以下の換気に取り組むことが望ましい」といわれています。

	授業開始時	20分後	授業終了時	換気の状態
二酸化炭素濃度(A 教室)	500ppm	500ppm	500ppm	四隅の窓があげられている
二酸化炭素濃度(B 教室)	800ppm	800ppm	800ppm	四隅の窓があげられている

やっぱり大事！

換気

どちらの教室も、二酸化炭素濃度が上昇することなく、適切な換気ができていました。みなさんが、換気を意識して生活できている結果だと思います。薬剤師さんも、「しっかりと換気ができてますね」とほめていただきました。

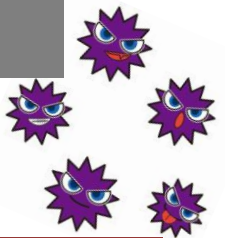
二酸化炭素濃度が高くなると、不快感や臭気を感じ、ひどくなると吐き気や頭痛などの症状が起こることもあります。換気はウイルス対策だけではなく、みんなが過ごしやすい環境をつくるためにとても大切です。

みなさんの健康を守るために・・・引き続き、常時換気を！！

休み時間は5分程度、四隅のドアや窓をあけて全体の空気を入れかえましょう！

インフルエンザ・コロナ同時流行中

滋賀県では、1月11日からインフルエンザが流行期にはいりました。令和元年11月以来およそ3年ぶりで、現在も増加しています。新型コロナウイルスの感染拡大も続いているので、今後も**健康観察、石けんでの手洗い、換気**などの感染症対策を続けていきましょう。



～インフルエンザの登校開始基準～

「発症した後5日を経過 かつ解熱した後2日を経過するまで」
※発症した日を0日目として数えます。

～ 保護者のみなさまへ ～

感染症の診断を受けた際には医師に登校開始日の確認をお願いいたします。

登校しても大丈夫かな？迷うとき・・・

「朝からなんだか体調が悪かったけど・・・お家の人に何も伝えずに

とりあえず、学校に来た」という人がときどきいます。起きてから、家をでるまでの間に、「少しでも調子が悪いなあ・・・」と思ったときは、一人で判断せずにお家の人に伝えて相談しましょう。体調が悪いときは無理せず早めに休みましょう。

★健康観察のポイント★

Q 体温は？ Q からだのだるさは？ Q 食欲は？ Q しっかり眠れた？
Q 頭痛や腹痛は？ Q のど痛、咳、鼻水は？ Q 便の状態は？



2月の健康目標
～心の健康について考えよう～

自分を好きになろう

きっと自分のことが
好きになるよ

あなたは自分のことが好きですか？世界にたった一人しかいない自分。
そんなあるがままの自分を好きになってあげてくださいね。

やってみよう

① 自分を受け入れる

短所も長所も
受け入れてみよう。
『いろんなところが
あっていいんだよ』



② 自分を励ます

『やればできる！』
の気持ちを大切に…



③ 自分をほめる

何かをやりとげたら
小さなことでも
ほこりをもうとう。
『よくがんばった！』



④ 自分を大切にする

だれか他の人のように
ならなくて大丈夫。
あなたはあなたです。



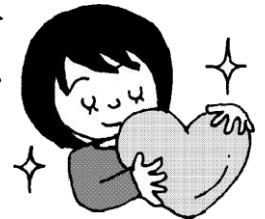
⑤ 自分を信じる

いつも自分に
正直でいよう。
『よし、大丈夫だ！』



⑥ 自分を愛する

自分という
かけがえのない存在を
あるがまま愛そう。
『いつもありがとう』



⑦ 自分だけの時間をもつ

ひとりで過ごす楽しみ
を見つけておくことも大切。
自分と向き合える貴重
な時間です。



自分はダメな人間だと思うことがある…？

世界の学生に「自分はダメな人間だと思うことがある？」という質問をした
研究があります。下の表は「とてもそう思う」と答えた人に割合です。日本は
どれくらいでしょうか？

日本	?	%
中国	56.4	%
アメリカ	45.1	%
韓国	35.2	%

答えは 72.5%。日本は自己肯定感の低い人が
多いと言えそうです。自己肯定感とは、「自分は
自分のままでいい」と思えること。

自分のいいところにも目を向けてみて、そのま
まの自分を認めてあげてくださいね。

※国立青少年教育振興機構（2015年）『高校生の生活と意識に
関する調査報告書 - 日本・米国・中国・韓国の比較 -』より

言えているかな？

～言葉の持つ力～



自分のことをほめられたり、しんどい時に共感してもらえ
たりと、うれしかったり、少しラクになったりします。反対
に、けなされたりすると、腹が立ったり落ち込んだりしま
すよね。特に、インターネット上の文字での言葉やり取りは「そ
んなつもりじゃなかったのに…」という場合もあります。

**あなたの発する言葉…送信する言葉…受け取る人の気持ち
になって考えられていますか？** 少し考えてみよう。



うれしいことをしてくれたら「**ありがとう**。」 ひどいことをしてしまったら「**ごめんなさい**。」

の一言が大事です！！ **心の傷を治す薬は人のあたたかい心です。**

言葉で人間関係が良くも悪くもなることがあります。何か気まずくなったら、

「おはよう」「ありがとう」「さようなら」この言葉からはじめてみては…