

ほけんだより 2月

2020.02.10
川中中学校
保健室

2月4日の立春を迎え、暦の上では春になりました。今年の冬は全国的に例年より暖かく、雪も少ないようです。今のところ本校では、他の学校や地域に比べてインフルエンザの罹患者は少ないですが、まだまだ油断は禁物です。市内では、インフルエンザB型も出始めているそうなので、すでにA型にかかった人も注意しましょう。3年生は、公立高校の入試に向けて体調管理をしっかり行ってください。応援しています！

ニュースでは新型コロナウイルスによる感染症が話題になっています。様々な情報が飛び交っていますが、正しい情報を選択して、適切な予防を心がけましょう。

環境衛生検査を実施しました！

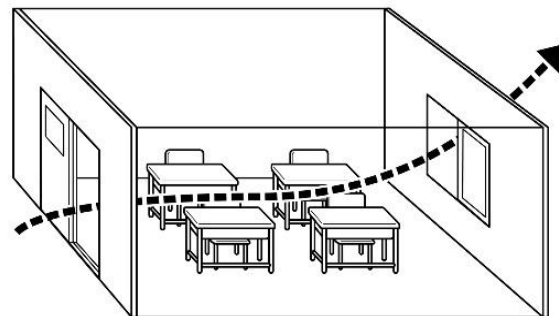
学校薬剤師の山田先生に來校していただき、2月7日（金）2時間目のある教室でCO₂（二酸化炭素）濃度等の教室環境の検査をしました。この検査の結果を受けて、山田先生から以下のアドバイスをいただきました。

- ◎ 授業開始 15 分後には CO₂（二酸化炭素）濃度が基準値を超え、30分後には基準値の2倍に達している。
- ◎ 二酸化炭素は空気中に含まれるものなので人体に影響を与えるものではないが、室内の空気が汚れてきているという指標になる。また、濃度が高くなると頭がぼーっとする、集中力が落ちる等を感じることもある。
- ◎ 休み時間には、窓を全開にして5分間換気をすること。（窓を開けて換気をすることで、室内のインフルエンザウイルスを少なくすることもできる。）

◆ どの窓を開けると効率的なの？

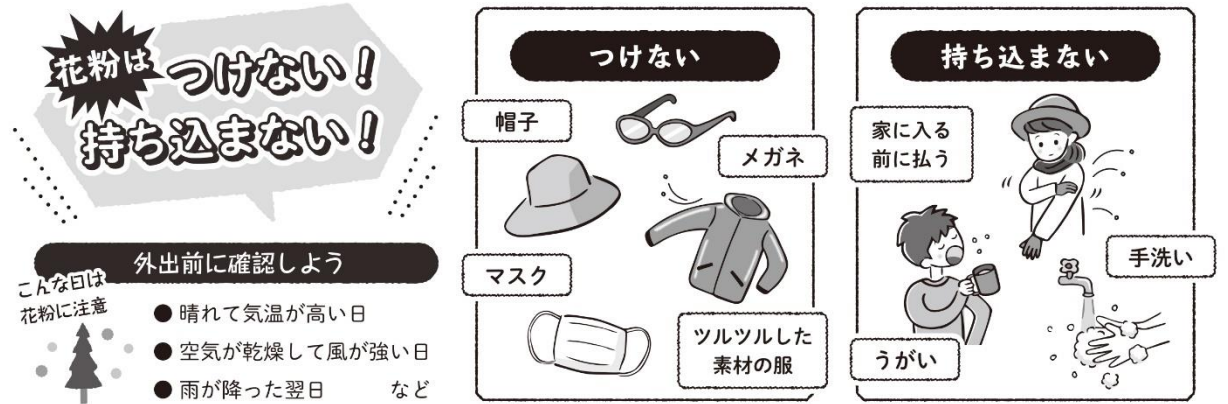
効率の良い換気を行うためには、2か所以上の窓を対角線になるように開けることが重要です。そうすることで、空気の流れができて新鮮な外気を取り込むことができます。

教室が少し寒くなりますが、インフルエンザ予防にもなると思って頑張って換気しましょう！



花粉が飛び始めています 🍌

山口県内でも、すでに花粉が飛び始めています。今年は暖冬の影響もあって、花粉の飛び始めが例年より早いそうです。花粉の量は、去年の半分くらいだとか・・・早い時期からの対策をすることで、軽い症状で抑えられることもあるようです。鼻や眼の症状が出始めたら、耳鼻咽喉科や眼科で相談しましょう。



大事にしたい、顔を合わせての“対話”

スマホは、みなさんが生活する上で大変便利なものです。

しかし、その便利さゆえに「依存」し、本来は直接相手と会って話したほうがよいこともLINEやInstagramなどのSNSを用いる傾向にないでしょうか。もっと極端なことを言えば、スマホの向こう側であなたとつながっている“誰か”は、本当にあなたが思い描いている人でしょうか？

相手とのすれ違いは、ときに「違和感」から「誤解」「疑い」につながり、大きな問題を生んでしまうこともあります。いつでも、どこでも、誰とでもコミュニケーションがとれる現代だからこそ、目の前の人とお互いの顔を見て話す。心が通じ合う“対話”を大事にしたいと思うのです。



悩みを相談するなら、
見知らぬ人より身近な
人にしませんか？

