

保健だより

令和4年2月16日
岡崎市立矢作北中学校
NO.9

家族内感染への備えも大切！

新型コロナウイルスの感染拡大は高止まりの状態が続いています。家族内感染も多くみられますので、日頃から、家族で共有している物（タオルなど）を別にしたり、家族に感染した人が出たときの対応を相談したりするなど、備えておくことが大切です。

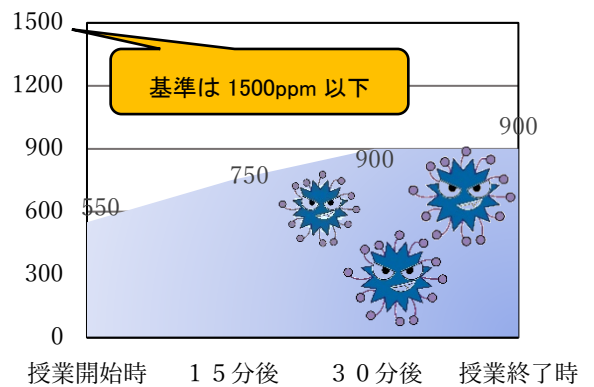
学校ではテストが終わって気が緩みがちですが、自粛生活はまだ続きます。休日の過ごし方に気を付けて、睡眠、朝食をしっかりとって、免疫力を高め、今できる予防行動を続けていきましょう。



寒くても、休み時間は換気を！

先日、学校薬剤師の石川先生と教室の空気検査を行いました。休み時間に教室の窓を全開にして、十分換気をした状態から検査を開始しました。運動場側の窓と廊下側の扉が20 cm開いているので、基準値を越えることはありませんでした。しかし、休み時間ごとに換気ができていなければ、基準を越えてしまう可能性があります。エアコンやストーブを使っているので、空気の汚れ方も早くなります。全員が協力して、休み時間ごとに5分間の換気を徹底してほしいと思います。

(ppm) 【1時間の授業での二酸化炭素量の変化】



冬に多い
食中毒

「ノロウイルス」に気を付けよう!

アルコールで
除菌できない

同じ「ウイルス」と名がつくから、新型コロナ対策と同じく手洗い、消毒、マスクをしていれば、ノロウイルスも予防できると思う人もいると思います。しかし、ノロウイルスはアルコールでは除菌できません。また、ワクチンもありません。冬の季節に多く起こるノロウイルス感染症について、改めて気を付けましょう。



怒りの発散、上手にできていますか？

人は怒を感じたとき、攻撃的になったり、暴力的になったりと、自分をコントロールできなくなる場合があります。

イライラした気持ちを何とか
がまんしようとする…



(いつか爆発してしまうかも)

ものに当たってしまう…

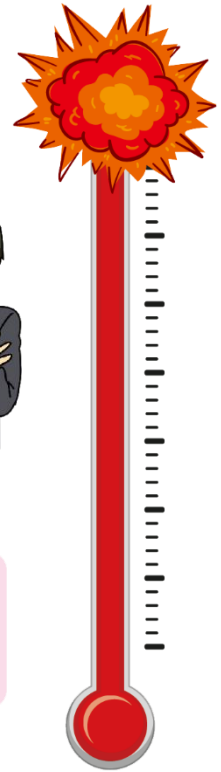


(人や物を傷つけてしまうかも)

誰かに当たってしまう…



(人を傷つけてしまうかも)



怒りにまかせて行動すると、のちにそのときの自分の言動で自己嫌悪に陥ったり、後悔したりすることもあります。また、怒りのままに行動したことで人を傷つけてしまうと、取り返しがつかなくなることもあります。

怒りのピークは6秒！

怒りを感じたときはこうしてみよう

①自分が落ち着ける場所に行こう



②目を閉じて深呼吸して、
気持ちが落ち着くのを待とう



③自分が何に怒りを感じているのか冷静に分析してみよう



④誰かに話してみよう
（「ここがイヤだった」など）



このほかにも、好きなことをして気分を紛らわせたり、大声で歌ったり、何かに書き出したり、早めに寝たりする方法もありますよ。自分なりの方法を探してみましょう。



そして…「ありがとう」も忘れずに

「ありがとう」という言葉の語源は「有難い」、つまり「有る」のが「難しい」ことを指すといわれています。3月9日はサンキューで「ありがとう」の日。「ありがとう」は言った方も言われた方もほっこり心が温くなる魔法の言葉です。今日はどれくらい「ありがとう」でほっこりしましたか？

3月9日は「ありがとう」の日

