

保健だより

東温高等学校 生徒保健委員会
令和6年2月
担当 1-1 板橋・大野



今月の保健目標：感染対策を行い、寒い冬を乗り越えよう

2月は、1年の中でも最も寒さが厳しくなるといわれています。今年、インフルエンザやコロナなど、例年以上に感染症が流行しています。窓を閉めてしまいたい気持ちをぐっところえ、積極的に換気を行いましょう。また、手洗いやマスクの着用などの感染対策を行い、元気に冬を乗り越りたいですね。



「よくないストレス」

があれば…?



「ストレス」はよくないものというイメージで捉えられることが多いですが、実は『よいもの』と『よくないもの』があります。私たちは日々、様々な刺激を受けながら生活していて、この刺激を受けている状態を「ストレス状態」、それを引き起こすものを「ストレスサー」といいます。たとえば「サッカーをする」というストレスサーを考えたとき、サッカーが好きな人は「楽しみ」「頑張ろう」とよいストレスになるのに対して、あまり好きでない人は「めんどくさい」「ゆううつ…」と感じてよくないストレスになる、というわけです。

よいストレスは、ものごとに対するやる気や、生活の中で目標を持つことにつながっていきます。一方、よくないストレスは、たまっていくと心だけでなく、身体の調子にも影響が出てきます。のんびり休んだり、好きな音楽を聴いたり、おいしいものを食べたりして、上手につきあっていきたいですね。



もう
始まっている!?

花粉症

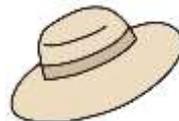
花粉症の症状を抑えるポイントは、とにかく「花粉を身体につけない・入れない」こと。そのための基本アイテムをおさらいしておきましょう。

● マスク



鼻・のどから入る花粉をガード。鼻やあごの部分に隙間ができないようにつけて、外ではなるべく外さないようにしましょう。

● ぼうし



頭(髪の毛)には花粉が付きやすいため、つばの広い帽子を。髪の毛の長い人はゴムなどでまとめておきましょう。

● メガネ／ゴーグル



広くカバーできるゴーグルタイプの方が効果がありますが、見た目が気になる人も…。メガネタイプと使い分けても◎。

● コート

表がツルツルしているものがおすすめ。外から帰ったら、花粉をよく払ってから中に入りましょう。



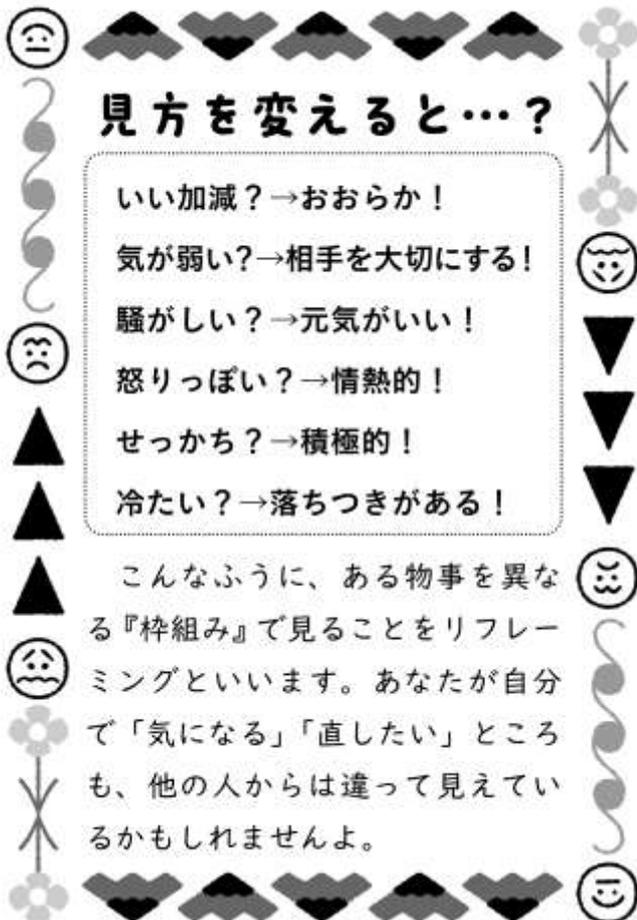
空気環境検査を行いました

	1月12日(金)	1月15日(月)	基準値
温度	18.3℃	17.6℃	17℃~28℃
相対湿度	45.6%	55.3%	30%~80%
CO ²	1304ppm	1539ppm	1500ppm以下
気流	0.06m/秒	0.03m/秒	0.5m/秒以下
浮遊粉じん	0.000mg/m ³	0.004mg/m ³	0.10mg/m ³ 以下

学校薬剤師さん
からのコメント

1/12(金)は授業開始後わずか15分での値です。授業が終わる頃には大幅に基準値を超えることが予測されます。また、1/15(月)はすでに基準値を超えてしまっており、換気ができていない状況です。

気流、粉じんともに基準値以内で問題はありませんが、気流がほぼないことで空気がよどんでいる感じがしました。窓は片側を開けただけでは換気できないので、必ず4隅を開けておいてください。教室のCO₂モニターも参考に、換気を積極的に行いましょう。



見方を変えると…?

いい加減? → おおらか!
 気が弱い? → 相手を大切に!
 騒がしい? → 元気がいい!
 怒りっぽい? → 情熱的!
 せっかち? → 積極的!
 冷たい? → 落ちつきがある!

こんなふうにも、ある物事を異なる『枠組み』で見るとリフレーミングといいます。あなたが自分で「気になる」「直したい」ところも、他の人からは違って見えているかもしれませんよ。



こころも温めて、冷まして…

「だいじょうぶ?」「ありがとう」などのふわふわ言葉。こんな言葉を言われたら、温かい気持ちになりますね。みなさんは、周りの人のこころのウォームアップをしていますか? 逆に、みなさんがイライラしたりムツツしたりすることがあったら? そんなときは、こころのクールダウンが大切。深呼吸する、その場をはなれるなどしましょう。運動するときにはウォームアップやクールダウンが必要ですが、こころにも大切です。