

ほけんだより 2月

令和5年2月1日
文京区立文林中学校
保健室

寒いが続いていますが、心も体も元気に過ごせているでしょうか？昨年度までは新型コロナウイルス感染症の罹患率の方が高く、インフルエンザに感染する人はほとんどいませんでしたが、今年は、文京区内の中学校で複数のインフルエンザ発生報告が出ています。心や体が不調になると、免疫力が下がって感染症にもかかりやすくなってしまいます。そこで感染症対策が当たり前となり慣れてきた時期だからこそ、手洗いや換気などをこまめに行う意識を改めて持つてほしいと思います。受験や進級に向けてもうひと踏ん張り！みんなで一緒に頑張りましょう！

暖房の使用と換気、適切に行えていますか？

「暖房の熱がこもって暑い」「換気しすぎて寒い」なんてことはありませんか？寒いので暖房を付けたいけど、感染症対策のためにはこまめな換気が必要…。適正な温度を保つことが難しくなっていると思います。そこで暖房の使用と換気についてのポイントを再確認したいと思います。

暖房

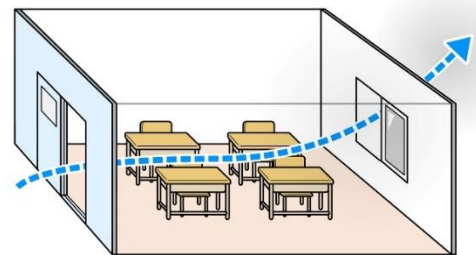
*参考：東京電力HP

- 冷房・暖房ともに「必要な時だけ」つけるのが基本。
- 窓を開けて換気した方が快適に過ごせる場合は、エアコンを切る。
- 「エアコンはつけたままの方が電気代は安くなる」というのは、建物の断熱機能によっても異なるのでケースバイケース。
- 部屋にいる時（＝必要な時）は、つけたままでOK。

換気

*参考：文京区ガイドライン

- 天候上可能な限りは常時、困難な場合はこまめに換気する。
※こまめ…30分に1回以上、数分間程度。
- 2方向の窓を同時に開けて行う。
※2方向…廊下側と窓側を対角に開けることにより効率的に換気ができる。
- 窓を開ける幅は10～20cm程度を目安とする。



- ☑窓を開けっぱなしにする必要はありませんが、1時間の授業中に1回は5～10分ほど窓を開けるようにしましょう。
- ☑教室移動などを利用して換気しましょう。
- ☑学校だけでなく、家で過ごすときも空気の通り道を考え換気し、過ごしやすい環境を整えましょう。

学校保健安全法に基づいた「環境衛生基準」

- 二酸化炭素…1500ppm以下
- 気温…17℃以上28℃以下
- 湿度…30%以上80%以下

教室に置いてある二酸化炭素濃度測定器に、この3つの数字が出るようになっています。快適な環境にする参考にしてください。

ストレス、溜まっていますか？

ストレスとは？

周りからさまざまな刺激（=ストレッサー）を受け、心と体に負担がかかった状態のこと。

適度なストレスは心と体を強くさせることができますが、行き過ぎたストレスは悪い影響を及ぼしてしまうので、自分にとっての限界をよく把握し、ストレスに適切に対応することが大切です。

ストレッサーの種類	気温、騒音、寝不足、栄養の過不足、病気、けが、人間関係、不安、緊張 など
-----------	--------------------------------------

リラックス …心の緊張をほぐし、エネルギーをためるメンテナンス

リラックスすると…

心をきちんとはたらかせるためのエネルギーが回復します。

リフレッシュ …気分転換をして目的へと進むためのメンテナンス

リフレッシュすると…

迷子にならずに目的に向かって前進する手助けとなります。

ネガティブな言葉を禁句にする



ポジティブな言葉をさがしてみよう！

自分のペースで



『なんとなく…』でも、ひと休み♪

メンタルトレーニング
そのストレス、軽くなるかも!?

他人と比べない



昨日の自分と勝負しよう！

誰かの役に立ってみる



ありがとうと言われたい♪