

けんこうわんだふる

2020年2月3日
松戸市立梨香台小学校
保健室

2月の保健目標

- ・ 仲良く楽しい生活をしよう

1/20(月)~1/31(金) はんかち・ティッシュチェックを行いました!

各クラスではんかち・ティッシュチェックを行い、2週間で忘れが一番少なかったクラスを保健委員会で表彰しました!

2週間の中で一番忘れた人が少なかったクラスは、**1年2組、3年2組、6くみ**でした。まだまだかぜやインフルエンザの流行る時期が続きます。手洗い・うがいをしっかり行い、せいけつなハンカチ、ティッシュを身につけられるようにしましょう。ご家庭でも声かけをお願い致します。

教室の換気 してますか?

換気をしないと・・・

○ウイルスがいっぱい

風邪を引いた人の一回の咳で約10万個、一回のくしゃみで約200万個のウイルスが空気中にばらまかれています。締め切った部屋の中はすぐにウイルスでいっぱいになってしまいます。

咳は2メートル、くしゃみは5メートルの飛距離があるので、咳エチケットも忘れずに行いましょう!!



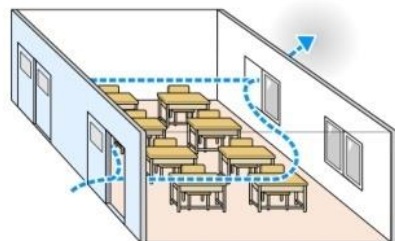
○脳は酸素不足に・・・

換気が足りないと、空気中の酸素濃度が低下します。脳は人間の身体の中でもっとも酸素を消費します。そのため、酸素不足になると敏感に反応します。脳の活動に必要な酸素が不足すると、あくび・眠気・集中力の低下、起こり、ひどい場合は頭痛や吐き気が生じます。

～換気のポイント～

○休み時間ごと(少なくとも、業間休み、昼休み)に5～10分間換気をする。

○空気の出入り口を作るために、2カ所以上、対角線上に開ける。



ストレスとうまくつきあおう!

勉強や習い事、友達関係など…小学生でもストレスを感じる場面がたくさんあります。みなさんは、ストレスを感じたとき、どのように対処していますか?

ストレスには、それを乗り越えることで成長できる「よいストレス」と気分が暗くなったり病気につながるなど、心と体に悪影響がでる「よくないストレス」があります。

大切なのは、ストレスとうまく付き合っていくことです。ストレスを完全になくすことは、むずかしいですが、自分に合った方法で、ストレスを軽くすることができます。

よくないストレスの影響

こころのサイン

- ・ イライラする
- ・ 集中できない
- ・ 怒りっぽくなる
- ・ ゆうつな気分が続く

からだのサイン

- ・ 頭がいたい
- ・ つかれやすい
- ・ 食欲がない

ストレスを感じたときの上手なつきあい方 ～自分に合った方法を見つけよう～

家族や先生、友達に相談する。 	好きな音楽をきく。 	スポーツで体を動かす。 	本を読む。
A先生 ストレスを感じない! 自分の好きなことを見つけるのが大切だと思います。	B先生 <ul style="list-style-type: none"> ・ 旅行をする。 ・ ガーデニング (お花でいやされる) 	C先生 旅行に行って土地のおいしいものを食べる。	

「よいストレス」も必要です!

ほめられてうれしい、やる気が出るということもありますね。これもストレスの仲間です。

ストレスは悪いことばかりではありません。また、よいストレスだけでもダメです。よくないストレスがあってもそれを解決して、乗り越えていくことで、人間の心は成長していくといわれています。