

# ほけんだより

## 2月

令和4年 2月 15日 No. 10

文責:新宮東中学校 保健室 谷口彩華

3学期が始まって1ヶ月が経過しました。今の学年で過ごすことができる時間も残り1ヶ月です。年度当初の4月、どのような1年間にしたいと考えていましたか。「成績を上げたい」「部活動の試合で活躍したい」「志望校に合格したい」など、それぞれの思いがあったのではないのでしょうか。

今の学年のうちに成し遂げたい目標がある人は、この1ヶ月が挑戦できるチャンスです。計画的に物事に取り組み、自分で自分を認めてあげることができる結果になることを期待しています。



### 『換気』の秘訣



新型コロナウイルスの流行に伴い、厚生労働省は3つの『密』（①換気の悪い密閉空間、②多数が集まる密集場所、③身近で会話や発声をする密接場面）への対策を呼びかけました。今回はその中でも、①の密閉空間を防ぐために行う換気についてご紹介します。

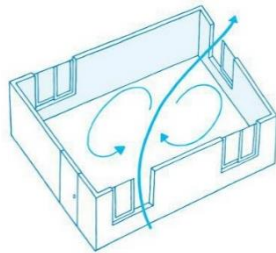
#### 【換気の頻度】

1時間に2回以上（30分に1回以上）、数分間、窓を全開にします。部屋の空気が全て外気と入れ替わるイメージが大切です。

#### 【窓開け換気について】

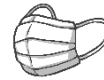
効率的な空気の通り道を作るためには、部屋の対角線上に窓を開ける必要があります。

対角に窓がない場合は、ドアを開けても大丈夫です。



#### 【冬の換気】

冬の寒いときには①一方の窓を少しだけ開けて常時換気する ②開けている窓の近くに暖房器具を設置する などして室温の低下を防ぎながら換気を行うこともできます。

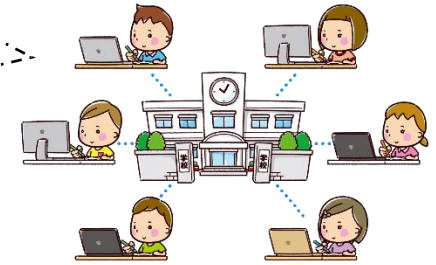


### かぜ症状に要注意



昨年12月に県内で、感染力が非常に強いといわれるオミクロン株が確認され、以降、感染が流行しています。オミクロン株は、肺細胞の中で効率よく増殖できない株であり、鼻や副鼻腔を含む上気道で増殖するため、風邪のようなのどの痛みや鼻づまりなどの症状が出やすいです。風邪かどうかを見分ける方法は検査を受けるしかありません。この時期に「風邪を引いたな」と感じた時には病院を受診するようにしましょう。

体調がいつもと違う場合には無理をせず自宅からオンラインで授業を受けることができます。



参考文献

諏訪中央病院

新型コロナウイルス感染をのりこえるための説明書～オミクロン株編～

### 心と体はつながっている

心は目に見えませんが、疲れてくると体にサインとして現れることがあります。以下のような症状がある場合には、もしかしたら心が疲れているのかもしれない。

- |                                |                                 |                                   |
|--------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> お腹が痛い | <input type="checkbox"/> 食欲がない  | <input type="checkbox"/> やる気がでない  |
| <input type="checkbox"/> 頭が痛い  | <input type="checkbox"/> イライラする | <input type="checkbox"/> 集中できない   |
| <input type="checkbox"/> 体がだるい | <input type="checkbox"/> 眠れない   | <input type="checkbox"/> 人に会うのが面倒 |



中学生のみなさんは、毎日様々な気持ちでいっぱいだと思います。その気持ちはどれも大切なものですが、もしも体にサインとして症状が現れたり、誰かに聴いてほしくなった時には、いつでも話を聴かせてください。心が知らない間に元気をなくしているかもしれません。

～ 保健室・心の相談室は誰でも利用することができます ～