

# 保健だより

令和 2年 2月  
若松中学校  
保健室

2月4日は立春です。暦の上では春の始まりです。まだまだ寒い日が続き、3年生は受験、1, 2年生は定期テストが控え、勉強に忙しい時期ですね。もう少し頑張りましょう。そこまで春が来ています。

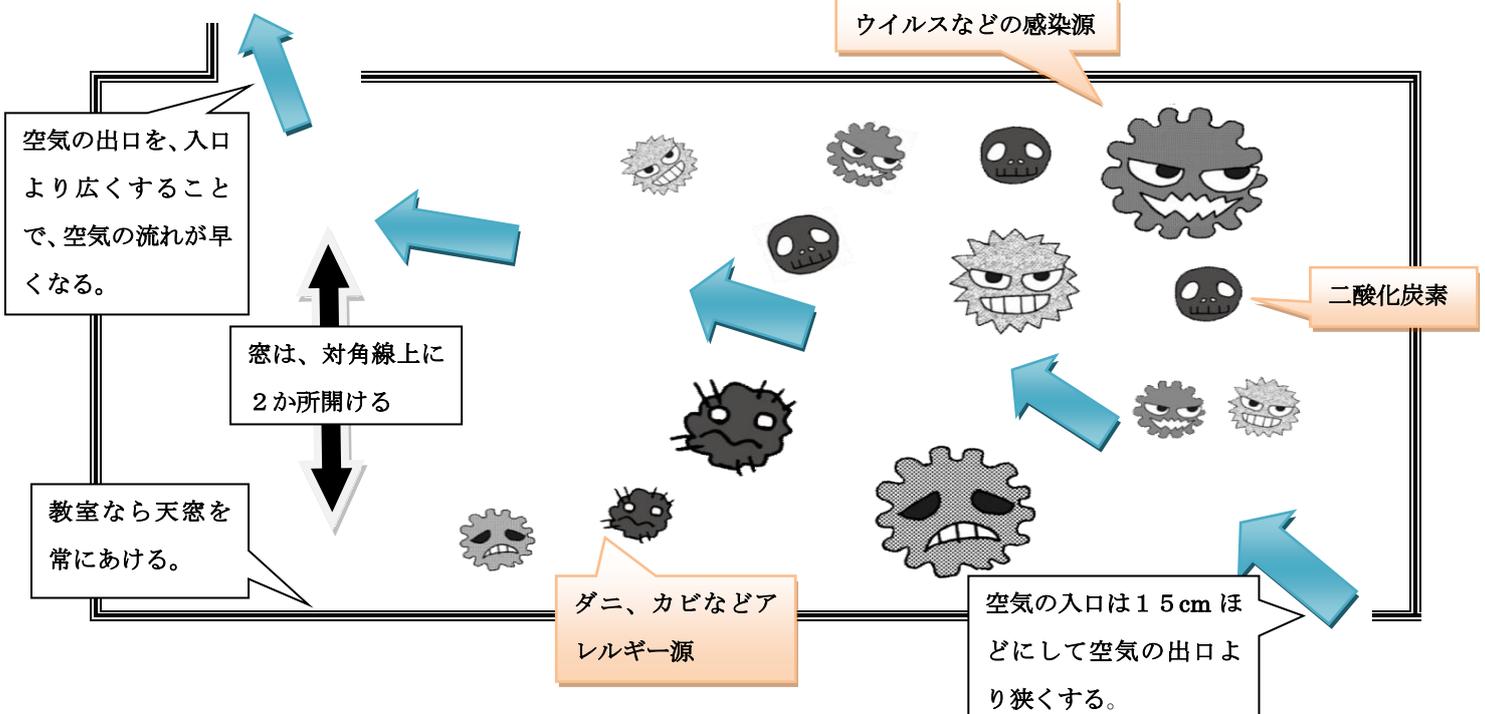
家庭でも  
学校でも

## 部屋を換気しよう

まどをあけて 心も体も深呼吸



### 効果的な換気方法



### 換気のサイン

1時間に1回を目安に窓を開けましょう！常時少し開けておくのも良いですね。

頭痛



生あくび



集中力の低下



耳鳴り・吐き気



呼吸の増加  
息苦しさ



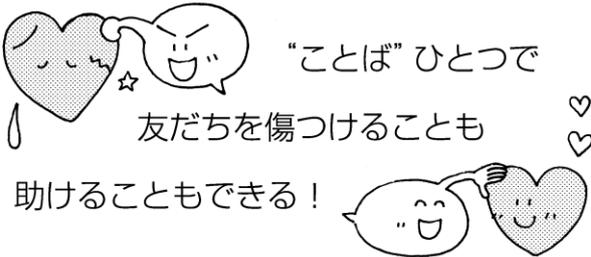
これらは酸素不足のサイン。ひどくなると全身に力が入らない、けいれん、意識がなくなることもある。

# 友だちの心を傷つけない

悪口について  
どう思いますか？

誰だって悪口を言われるのはいやですよ！ でもその反面、友だちの悪口を言って楽しんでいる人はいませんか？ 「そんなに悪いことを言ったとは思わなかった」「軽い気持ち」で言ったことで取りかえしのつかないほど友だちを傷つけてしまうことがあります。

みなさんは、ほんの小さなことでも傷つく年ごろなのです。友だちのいやがることを言ったり、やったりしないように心がけましょう。

<p>自分がやられたら どう思う!? まずはそこから 考えてみて!!</p> 	<p>“ことば”ひとつで 友だちを傷つけることも 助けることもできる!</p> 
<p>傷つけたほうはすぐに忘れても 傷つけられたほうは 一生忘れない!</p> 	<p>悪口を言うことで 仲よくなった人とは 本当の友だちでは ないと思う!</p> 

## 最近、保健室で気になること…



毎日、10人以上がけがや病気で来室しています。場合によっては保護者の方に連絡しなければならない時があります。救急カードの連絡先に電話するのですが、仕事中等繋がない時があります。そんな時に本人に、おうちの方の勤め先、電話番号など聞くのですが、覚えていない生徒が意外と多いのです。中には家の住所もはっきり覚えていない場合もあります。携帯電話が普及し、中学生でも半数以上が携帯電話を持つようになりました。「自分が覚えなくても携帯電話が覚えているから…」と話す生徒もいますが、ちょっと待ってください。携帯電話を24時間持っているわけではありません。携帯電話がなくても最低限の連絡先は覚えておいてください。これも危機管理の一つです。

## おうちの方へ

全国レベルではインフルエンザ警戒時期に入っています。千葉市でも学級閉鎖や学年閉鎖を実施する学校がかなり増えてきました。先月末本校でも学級閉鎖を実施しました。今年は今まで以上に感染速度が速くなっている気がします。高熱でなくても倦怠感や体の節々が痛いなどの症状がある場合は念のために受診をお願いします。うがい・手洗い・咳エチケットなど感染予防にご協力ください。