

2月のほけんだより

令和6年2月7日

大泉町立西中学校

立春を迎え、暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。

先日、教室の環境衛生検査を1-4で実施しました。授業中は2カ所の窓を半分程度開放していました。二酸化炭素濃度を測定しましたが、濃度が基準値を超えてしまいました。二酸化炭素濃度が高い状態が続くと、頭痛や気持ち悪くなる原因にもなります。休み時間には窓を全開放しきれいな空気を取り込みましょう。

寒くても換気しよう

換気をしないと…!

体調不良になりやすい

空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。



感染症にかかりやすくなる

ウイルスが空気中に漂ったままになります。カゼなどの感染症を引き起こしやすくなります。



アレルギーを発症するかも

ホコリやダニ、カビなどがたまると、吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。



換気のポイントは“空気の流れ”



「寒いから」と閉めきるのは×。こまめに新鮮な空気を取り込みましょう

3年生、頑張って!!

いよいよ受験シーズンになりましたね。

試験当日に気をつけてほしいことを紹介します。

○朝ご飯

消化がよく、胃腸への負担が少ないものを選ぶと◎

○服装

温度調節しやすいように工夫しましょう。

○時間

あわてて忘れ物をしたりケガをしたりしないよう、余裕をもちましょう。

○持ち物

飲み物や予備のマスク、カイロ等も準備しましょう。



みなさんの努力が実を結びますように。応援しています!

ストレスや怒りを感じたら・・・

☆ストレスにうまく対処していこう

ストレスとは、外からのさまざまな刺激によって生じる緊張状態のことです。この外からの刺激、つまりストレスの原因になるものを「ストレスラー」といい、暑さ・寒さや騒音、病気や睡眠不足、友達関係や勉強のことなど、いろいろなものがストレスラーとなり得ます。そして、ストレスラーによって体や心、行動にあらわれた反応を「ストレス反応」と言います。例えば、頭痛や腹痛、食欲がない、眠れない、イライラする、落ち込む、人や物に当たるなどがあげられます。

適度なストレスはがんばろうとする気持ちや成長につながるなどの良い面もありますが、上手に対処していくことが大切です。



〈ストレスの対処方法の例〉

- ストレスの原因そのものに働きかける



うまく
できないなら
練習する！

- 誰かに話す、相談する



- 見方や考え方を変える
(前向きにとらえる)



最初から
うまくできなくて
もいいんだ！

- 気分転換や自分がリラックス
できることをする



イライラ、モヤモヤ...あなたの解消法は？



音楽を聴く



ぼーっとする



読書をする



友だちと
過ごす



睡眠をとる

☆怒りの感情をコントロールしよう

私たちが持つ感情の代表的なものとして、「喜怒哀楽」（喜び・怒り・哀しみ・楽しみ）がありますね。その中でも「怒り」の感情は、上手にコントロールしなければ人間関係のトラブルを招きやすくなります。

怒りの感情を持つのは自然なことで、それが悪いわけではありません。ただ反射的に怒りを爆発させてしまうと、ひどいことを言ったり乱暴な行動をとったりして、誰かを傷つけてしまうかもしれません。また、あとでそのことを振り返ったときに恥ずかしくなり、自分の心も傷つくことになるかもしれません。そこで、怒りを感じたときには、気持ちを落ち着かせたり切り替えたりするために、次のようなことを行ってみてください。

〈怒りを感じたときの対処方法の例〉

- 数を
数える



- 深呼吸を
くり返す



- 自分が
落ち着く
ことば
言葉を
となえる



- その場から
いったん
はな
離れる



怒りもため込んでしまうと、ストレスになってしまいます。反射的に怒りを爆発させないようにコントロールしつつも、ガス抜きのために上で紹介したようなストレス対処も行ってみてください。自分に合った方法を見つけて、ストレスや怒りの感情と上手に付き合っていきましょう。