



令和6年(2024年)伊丹市立西中学校 保健室

寒いが続いていますね。今年は暖冬と言われていますが、平年より暖かくても、お布団から出にくかったり、寒くて手がかじかんだりと寒さによる影響を感じますね。冬は空気も乾燥するので、感染症には要注意。寒くても元気に過ごしたいものです。

## 換気チェックの結果

1月16日(火)~19日(金) 保体委員が換気チェックを行いました。換気項目3つができているか、他クラスの教室を見てまわりました。

学年ごとに教室の窓や天窗の位置が違うので、対角線の窓を開けにくい学年もあると思いますが、工夫して効果的な換気を心がけてください。

換気項目	1年生	2年生	3年生
①窓が開いているか	22/24 91.7%	13/19 68.4%	20/20 100.0%
②2カ所以上開いているか	21/24 87.5%	11/19 57.9%	19/20 95.0%
③対角線の窓が開いているか	14/24 58.3%	4/19 21.1%	19/20 95.0%



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、吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。



## 試験前ミステリー 「なぜか部屋の掃除をしたくなる…」



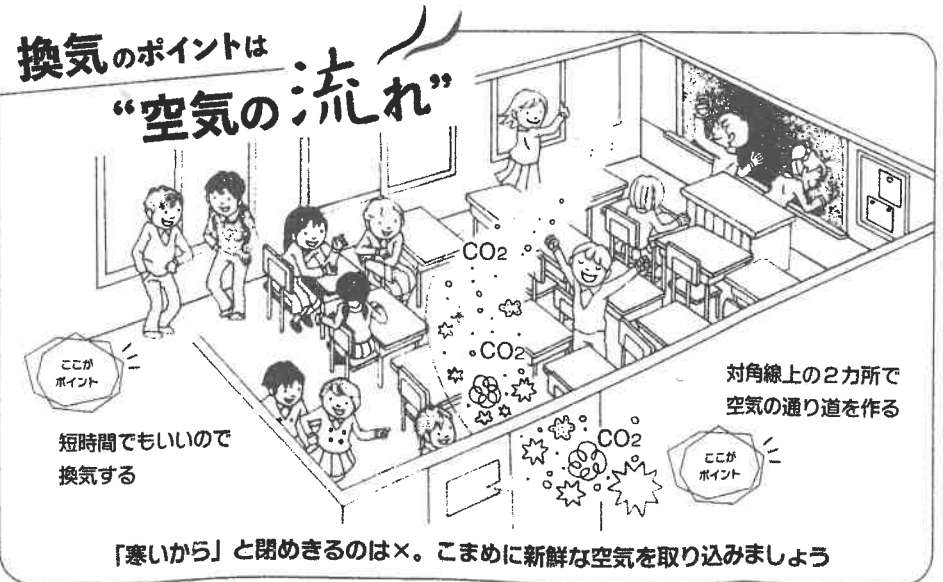
**試** 験前に部屋の掃除をしたくなるあなたは、試験前特有の“怪奇現象”に遭遇しているのかもしれない…。

この“怪奇現象”は、心理学で「セルフ・ハンディキャッピング」と呼ばれます。試験で良い点が取れるか自信がない時などに、掃除をすることで「十分な準備がでなかったから」と、自分を守る言い訳を作るのです。

もし試験前に部屋を掃除したくなったら、「自信がないだな」と自分を客観的に見つめてみてください。自覚できると、意外とすんなり勉強を始められたりするものです。

### 受験生はラストスパート!

“怪奇現象”に陥ることなく、しっかり準備しましょう。疲れているときは、無理せず休んでください。



「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