

保健だより **えがお**

No.20

2024年11月1日発行 伊丹市立天王寺川中学校 養護教諭 岡崎睦世

11月7日は「立冬」です。そろそろ冬の足音が近づいてきます。

寒くなると、洗面・手洗いや歯みがきを、早く終わらせようと、いい加減になってしまいがちです。これからの時期、インフルエンザなどの感染症が流行ってきます。感染症予防のためにも、手洗いやうがい、咳エチケット、換気などをしっかりしましょう。

換気をしないとどうなる？

テストや受験シーズンが近い大切な時期です。こんな時こそ教室の換気がとても重要です。もし換気をしないと汚れた空気が教室に溜まって漂い、いろんな悪影響があります。

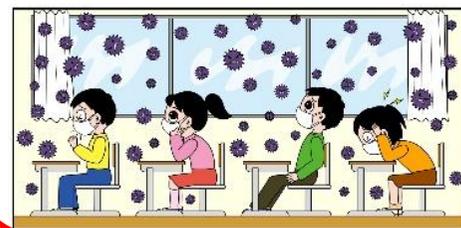
集中力・思考力が低下する

空気中の二酸化炭素の量が増え、脳が酸素不足になるため、集中力や思考力が低下します。



感染症が広がる

教室の空気中にウイルスが漂い、感染症にかかりやすくなります。



寒くなると窓を開けるのがおっくうになってきます。でも、休み時間には必ず窓を開け、定期的に教室の空気を入れ替えましょう。



11月の保健目標 心の健康を考えよう

自分の心を見直してみよう

年齢が大きくなると、体が育っていくように、いろいろな経験（嬉しいことや辛いことなど）や、多くの人との出会いによって、心も育っていきます。心が育っていくと、少しずつ自分の気持ちをコントロールできたり、相手の気持ちを考えたりすることができるようになります。



嫌なことがあった時や不安な時に、頭やお腹が痛くなったり、悲しい時や悔しい時、感動した時に、涙が出る場合があります。また、体調が良いと気持ちが軽くなり、集中力もでます。このように、体と心はつながっています。

不安や悩みがある時は・・・

テストで良い点が取れるか心配。〇〇さんとケンカしちゃったなど、不安や悩みがある人は多いと思います。不安を感じたり、悩みがあることは、心が育っていくために必要なことです。ただ、不安や悩みが続くと、心だけでなく、体の調子も悪くなります。そうならないために、気持ちをコントロールしていきましょう。

気持ちをコントロールする方法は

- ・お家の人や、友達、先生に相談する。
 - ・体を動かす。
 - ・好きな音楽を聴く。
 - ・深呼吸をする。
 - ・美味しいものを食べる。
- など、いろいろあります。

まずは、自分に合った、上手なコントロール方法を見つけましょう。

