

感染症を予防しよう



いよいよ今年も残すところ1ヶ月になりました。新型コロナ感染者数もかなり減ってきていますが、油断することなく過ごしていきましょう。また、これからの季節は、インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症の流行も心配されます。これまで通り、「朝の検温」と「手洗い」「うがい」「マスク着用」をしっかりとって感染症予防に努めましょう！

感染症予防のひとつ「換気」について考えよう

Q1. 私たちが毎日、体の中に取り入れているものは何でしょう？

A1. 私たちは毎日、命をつなぐために、主に次の3つを体の外から取り入れています。

「食べ物」→ 口から

「飲み物」→ 口から

「空気」→ 口・鼻から

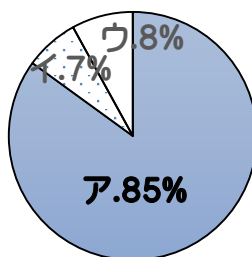
Q2. 一生の間に体の中に入ってくる食べ物・飲み物・空気の割合はどれくらいでしょうか？

A2. 一生の間に体の中に入ってくる重量の割合は、

ア. 空気 … 85%

イ. 食べ物 … 7%

ウ. 飲み物 … 8%



空気は体重 50 kg の人の場合、「1日に約 20 kg」も体の中に取り入れられます。

Q3. 私たちは授業中で、どのくらいの空気をはきだしているのでしょうか？

A3. 私たちは、その取り入れた空気をはき出しています。この空気を吸ったりはいたりすることを「呼吸」といいます。みなさんは、1分間にどれくらい呼吸をしているか知っていますか？

人は、1分間に約 15 回呼吸をしています。

1 回の呼吸で 0.5 l の空気をはき出すので、1 分間では、 $0.5 \text{ l} \times 15 \text{ 回} = 7.5 \text{ l}$ の空気をはき出すことになります。

50 分の授業では、 $7.5 \text{ l} \times 50 \text{ 分} = 375 \text{ l}$

(2 l のペットボトルだと約 188 本分です。)

・・・クラスで考えると、35 人学級の場合、50 分間で吸ってはき出す空気の量は、

188 本 \times 35 人 = 6,580 本 になります。

1 限の授業で 2 l のペットボトル 6,580 本分とは驚きですね！

Q4. 閉め切った教室にいるとどうなるのでしょうか？

A4. 閉め切った教室にいるとみんながはき出す空気ですぐに教室内の空気が汚れてきて、気分が悪くなったり、頭が痛くなってきたりします。また、空気中にただよっているウィルスを含んでインフルエンザやコロナなどの感染症にもかかりやすくなります。そうならないために、休憩時間は、運動場側の窓を開けて「換気」をすることが必要なのです。

ピア・サポート

ピアとは「仲間」・サポートとは「支援」
仲間同士で支え合う相談活動のこと

宝達中学校 1 年生と校区の小学校 6 年生とのピア・サポートを行いました。これは、小学 6 年生が中学校入学を控え、不安や悩みなどを先輩である中学 1 年生（仲間）に相談しアドバイスをもらうことを通して、中学校入学準備とともに問題を解決する力を養うことを目的としています。

相談項目は、「友達」「勉強」「部活動」「習い事」「その他」の 5 項目についてです。難しい相談だなどと思うものについてもどれも素敵なアドバイスが書かれており、4 月に入学してから 8 ヶ月間の中学校生活での 1 年生の頑張りも知ることができました。「友達」「勉強」について少し紹介します。

【友達】 → 友達については、みんなが一番アドバイスがほしいことかもしれませんね。

友達 1. みんな優しいですか？

【アドバイス】 みんな個性的で人それぞれいいところがあって優しいです。私も初めて中学校へ来たとき、どんな人がいるのか少し興味の反面、不安もありました。でも、だんだん慣れてくれば接する機会が増え、一人一人のいい所や優しさが見えてきますし、笑わせてくれたり、クラスが明るくなったりするのを感じたりすることが多くなりますよ。新しい友達を作る時などに自分から行動してみてください。自信をもって相手と話などしたり、優しくするのを意識するといいかもしれませんね。

【勉強】

勉強 1. 宿題をする時間がありますか。いつしていますか。

【アドバイス】 宿題する時間があります。僕は、学校でやったり、家に帰ってやることをしてから宿題をしています。宿題は、出さなかったら出さなかった分自分が苦しいのでしっかり提出しましょう。

勉強 2. 宿題は難しいですか。多いですか。

【アドバイス】 宿題は、1 週間ごとに出されます。なので一見、量が多いですが、毎日コツコツやればそこまで多いということはないでしょう。また、ひまな時間に宿題の「次にでそうな所」を先にやっておくと楽かもしれません。宿題は、難しいですが、授業でやった所で教科書にも書いてあるので大丈夫だと思います。分からない所を分かる人に聞いて教えてもらったりしてもいいと思います。

友達 2. 友達ができるか不安です。他の学校の人と仲良くなるコツを教えてください。

【アドバイス】 私も中学校に入って友達ができるか不安でした。でも同じクラスになった人たちにあいさつや班活動を通して仲良くなりました。それに部活で同じになった人や先輩とも仲良くなれて楽しいです。私が中学校に入学して初めてできた友達はともフレンドリーな子です。中学生になると友達関係が難しいと思いがちです。でも、笑顔で明るくいれば必ず友達ができます。いろんな不安があると思うけれど、自分らしくがんばってください。

友達 3. 人見知りだけど、大丈夫ですか？

【アドバイス】 同じ小学校だった友達が何人いるからだいじょうぶだと思うよ。新しい友達をつくる時は、自分から話しかけるのが難しくても、授業中にペア学習や班活動があるから、そのときに仲良くなれると思う！！私も人見知りで、最初は同じ小学校だった友達とずーっと一緒にいたけど、1 ヶ月くらい経ったらクラスにも慣れてみんなと話せるようになった。やから、人見知りでも大丈夫やと思う。

勉強 3. 小 6 から中 1 で急に勉強が難しくなるか不安。

【アドバイス】 私も最初は不安でした。ですが、6 年の時習ったことを理解していれば大丈夫です。今のうちに苦手なところをもう一度やってみると力になると思います。そして、少し難しいところもあるけど、そこは先生がくわしく教えてくれます。そして、分からない人に教えることで自分の理解を深めることにもつながります。つまり結論は、小学校のものをしっかり全教科おさらいしておくことで、勉強についていくことができるということです。