



2月

保健だより

七尾市立七尾中学校
令和3年2月8日



七尾中学校
53-7705
できるだけ、8時05分
までお願いします。

空気検査をしました。

1月25日 1限目2の1社会
毎年この時期、学校薬剤師による専用器具を用いて空気検査が行われます。

二酸化炭素濃度(CO2)を測定
ガス検知管



冬の教室の適した環境

温度 18~20℃
湿度 30~80%
二酸化炭素濃度(CO2)



温度と湿度を測定
アスマン通風乾湿計

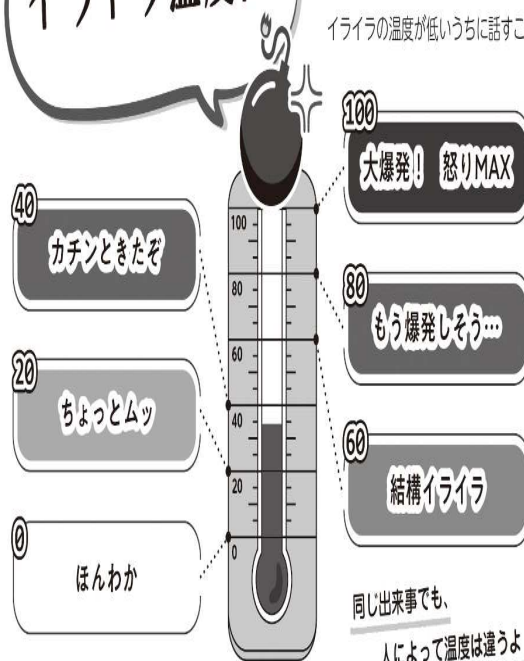


学校薬剤師の瀬川さんから

新型コロナウイルス感染防止対策のための換気として「天窓の常時開放」・「教室とワークスペース間の開放」・「湿度対策」がうまくされていました。
また、皆さんがマスク着用しているので教室の二酸化炭素の排出量が少なめの良い結果でした。
今は寒く辛いかもしれませんが、1時間に1度は教室の空気を入れ換わるくらいの換気を行ってほしいです。

イライラと上手につきあおう

イライラ温度計



イライラとしたときの

クールダウン

その場を離れる 数をかぞえる

場所を変えて落ち着こう。「トイレに行ってくる」など、相手へのひと言は忘れずに。
頭の中で100から3ずつ引いたり、英語でカウントしたりと好きな方法でOK。



ゆっくり呼吸をする

鼻から大きく息を吸って、口から長くはきます。一緒にイライラも体の外へ出そう!

体をゆるめる

イライラすると体に力が入ってしまいます。肩の上げ下げをして筋肉をゆるめよう。

「おしらせ」
例年、保健委員会活動で「手洗いチェック」をしていました。今年も保健委員会活動で「手洗いチェック」をしていました。今年は委員会活動ではなく、希望者が保健室でします。自分の手洗いがうまくなってきています。自分自身の手洗いがうまくなってきています。チェックしてみたいと思う人は、保健室まで知らせてください。

大きくなったね

R3.2.5現在

単位 身長 cm 体重 kg	男子								女子							
	身長				体重				身長				体重			
	6月	9月	1月	6月からの増減	6月	9月	1月	6月からの増減	6月	9月	1月	6月からの増減	6月	9月	1月	6月からの増減
1年	154.6	156.7	159.6	5.0	47.1	48.3	51.2	4.1	153.3	153.9	155.4	2.1	45.4	45.4	48.0	2.6
2年	163.5	165.0	167.2	3.7	52.5	53.4	56.4	3.9	156.4	157.0	157.7	1.3	49.2	48.9	50.7	1.5
3年	166.4	167.6	168.8	2.4	56.4	57.0	60.7	4.3	158.3	158.3	158.7	0.4	52.1	51.7	53.7	1.6

あなたは、どれだけ成長しましたか？
成長の時期や量は個人差があります。20歳頃までは成長期です。大切にすごしましょう。
「身長が縮んだ」とショックを受けている人がいますが、誤差の範囲内です。安心してください。皆さんの年齢で縮むことはありません。
気になるのは急激に体重が増減した場合です。1ヶ月間で3kg以上の増減がある場合は食生活だけでなく生活習慣も振り返ってみましょう。

