

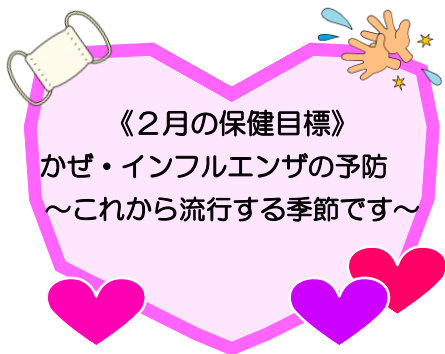
保健だより 2月

金沢錦丘中学校
保健室
平成31年2月1日

2月3日は「節分」です。冬から春への季「節」との「分」かれめです。この日は、各地方で「鬼はらい」が行われます。鬼という言葉は「穩（おん）」に由来するそうで、隠れて見えないからです。病気も、見えない鬼と考えられていました。鬼がやってくるのは、昔、鬼門（きもん）の方向で、これは丑寅（うしとら）の方向だそうです。鬼には牛の角があり、虎のパンツをはいているのはそのためですね。



2月は、「如月（きさらぎ）」。「更に着物を重ねて着る（衣更着）」が語源になっているとのこと。2月に入り、石川県もさらにインフルエンザが猛威をふるい「警報」レベルに達しました。本校では、いまのところ大流行ではありませんが、最後まで鬼（インフルエンザ）は外！でこの流行期をのりきりましょう。



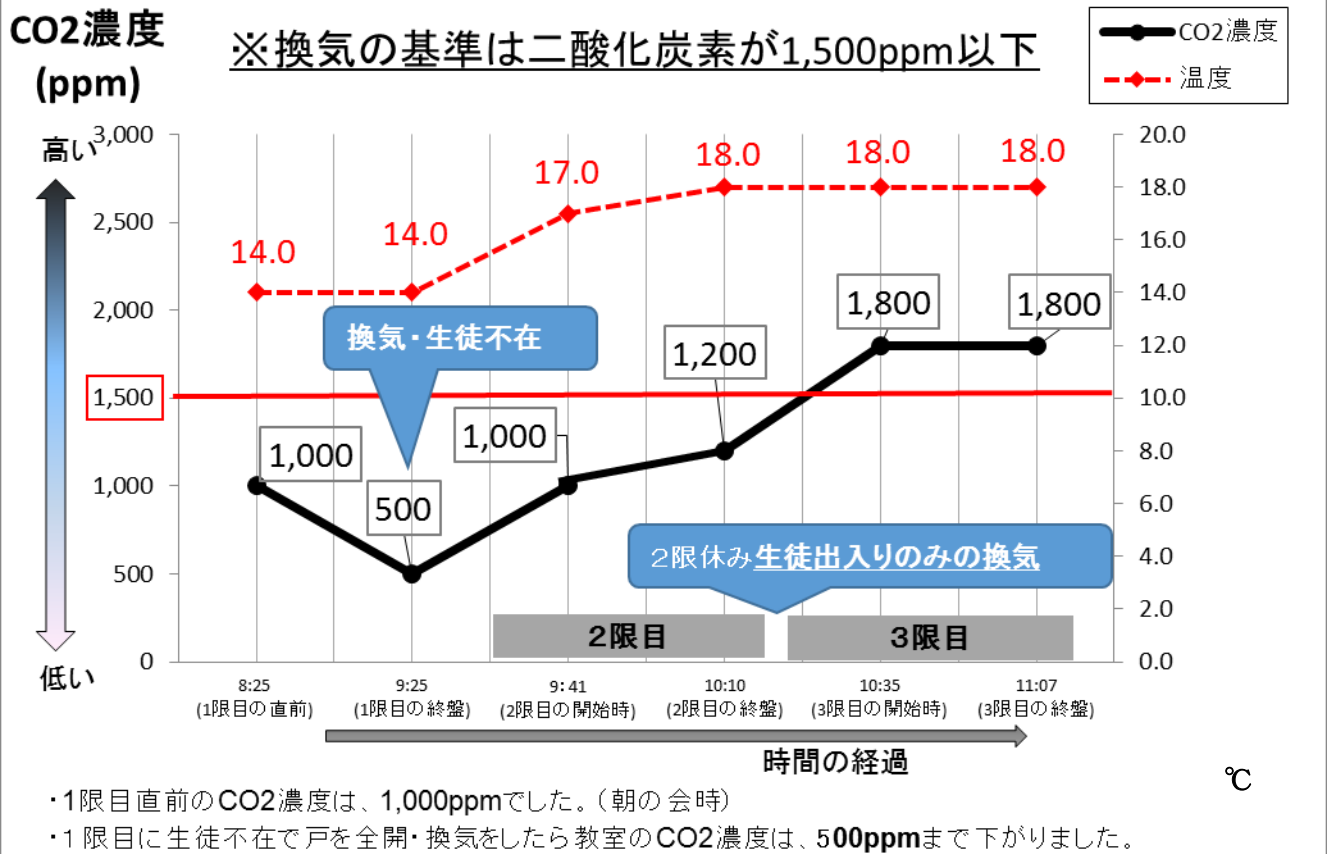
《2月の保健目標》

かぜ・インフルエンザの予防
～これから流行する季節です～

石川県のインフルエンザが「警報レベル」!

インフルエンザの流行状況が「1医療機関あたり何人の患者が受診したか」という数値で一週間ごと新聞に発表されています。石川県にも、ついに「**インフルエンザ警報**」が出ました。昨年度よりも時期が少し早く、インフルエンザA型・A香港型が検出されているそうです。これから期末テスト・学習成果発表会に向けてまだまだ油断はできません。予防接種をしても感染をした人もいますのでしっかり自己管理しましょう。

☆☆☆冬季教室空気検査のdataより☆☆☆

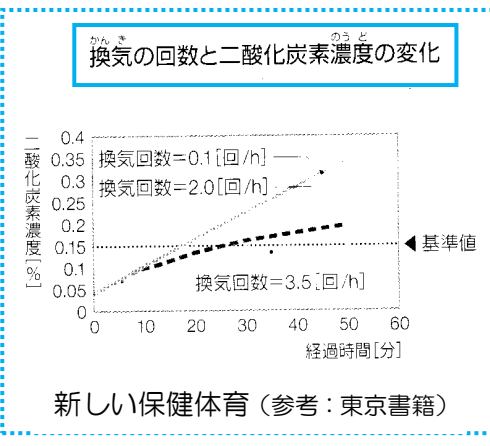
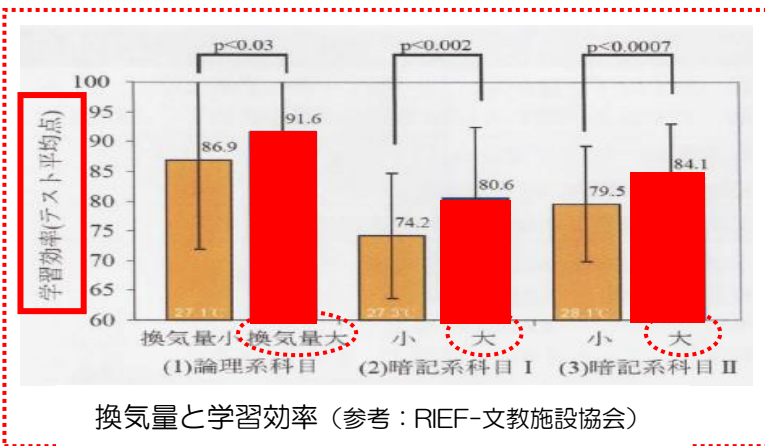


教室の室温・湿度・二酸化炭素濃度の適切な数値は・・・。

室温の適温：1.7～2.8℃が最も望ましい(冬季は2.0℃位が適温) 湿度：30～80%

二酸化炭素：1500ppm以下が基準です。上のグラフの様に人の出入りだけの戸口の開け閉めの換気では授業開始後すぐに基準値(1500ppm)を超えてしまいます。





「学習効率(テストの平均点)と換気の関係」「換気回数とCO2濃度」のグラフです。**暗記や論理思考**において、**換気大の方が学習の効率が高い**ことがわかります。

- ・休み時間ごとにこまめに空気の入換えをする。
- ・授業中も上窓は常に全開にし、空気が流れるようにする。授業中も1回以上は換気するとさらに効果的! 学習効率もアップ! (環境基準によると、中学生は3.2回/時が理想!)



以前高校でも同様な条件で検査をした結果、授業中3000ppmあった二酸化炭素濃度が十分な換気で一気に1200ppmまで下がりました。空気の汚れで「頭痛・吐き気・眠くなる・・・」等の症状が出ます。換気することで感染症の予防に、かなり効果があります。



感謝の気持ち!



「広辞苑」によると「ありがとうございます」という言葉は、「ありがたく存じます」が変化したものだそうです。さらに「ありがたく」の意味を調べてみると、「存在が稀である。なかなかありそうもない。珍しい」とあります。「ありがとう」の元は、目に見える形で存在しなくても、出来事のありがたさを感じることで、つまり「感謝の気持ち」なのですね。

あと28日で、3年生は卒業し高校に進学します。1、2年生は、3年生がいたから部活動や専門委員会など学校生活で守られていたところもあると思います。これから、進級するにあたり、先輩から色々なことを教えてもらい、参考になることは一杯吸収してほしいと思います。

「ありがとう」悩んでいる私の相談にいつものってくれて!

先輩がいたから、部活動が楽しかった! 「ありがとう」

先生の授業が分かりやすかったから、教科が好きになった。「ありがとうございます」

教室にあなたがいたから、楽しかった! 「ありがとう」

ライバルの君がいたから、自分を追い込むことができました! 「ありがとう」

毎日お弁当を作ってくれた家族がいたから・・・「ありがとう」

いつも励ましてくれる友達がいたから、がんばることができた。「ありがとう」

課題や成績、進路でいろいろと悩んで家族に反抗したとき、黙って見守ってくれて「ありがとう」