保健だより ２月号

福山高等学校　保健室
令和３年２月５日

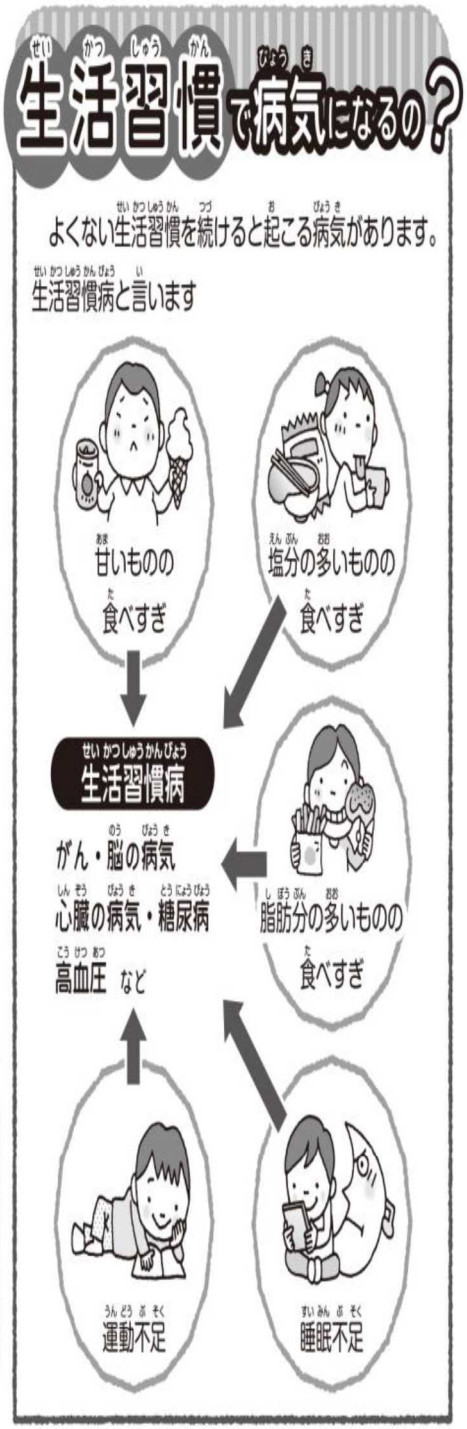
２月の保健目標
冬を健康に過ごそう！

２月３日に立春を迎え，暦の上では春になります。朝晩はまだ寒いですが，昼間の日差しはポカポカと明るく，夕暮れ時も日の長さを感じます。梅の花も咲き始めています。皆さんも日常で春を探してみてください。

《２月の保健関係行事》

日	時　間	行　　事	対象生徒	場　　所	備　考
２月９日（火）	午　後	カウンセリング	希望者等	カウンセリング室	事前希望調査有り
２月１８日(木)	14:00～	学校保健委員会	保健委員等	会　議　室	
２月 25 日（木）	午　前	カウンセリング	希望者等	カウンセリング室	事前希望調査有り

2月は「生活習慣病予防月間」



教室の空気検査をしました。換気は大事！

１月２９日（金）の２時間目に学校薬剤師（今出先生）に教室の空気検査（二酸化炭素濃度測定）をしていただきました。（二酸化炭素の基準値：1500ppm 以下）

大型ストーブ使用時

プログラミング室	温度℃	湿度％	授業開始２０分換気なし状態の二酸化炭素濃度	教室の４隅の窓を10～15㎝開放	授業開始 40 分後の二酸化炭素濃度（換気中）
	13.4	64	２０００ppm	→	１５００ppm
３C 教室	温度℃	湿度％	休み時間から換気なしの授業開始時の二酸化炭素濃度	外側の窓をほぼ全開放	授業開始２０分後の二酸化炭素濃度（換気中）
	16.8	29	１６００ppm	→	８００ppm

💀 換気をしないと，基準値オーバー 💀

二酸化炭素濃度が高くなると不快感・臭気を感じます。ひどくなると吐き気・頭痛などの症状が起こることもあります。

二酸化炭素濃度が高いと集中力が低下して，学習効率の低下につながります。
教室の４隅の窓を 10～15 ㎝開けておくだけで，きれいな空気が保たれます。
ストーブ使用時は，上の窓を開けると熱による上昇気流により，より効果的な換気ができます。また，窓側の人の寒さ対策にもなります

『人に優しい言葉』って・・・

近頃，友人トラブルで悩む人が多いようです。言葉のやり取りで心が傷ついてしまうケースも少なくはありません。言葉は人を傷つける凶器にも，逆に傷付いた心を癒やす薬にもなる大きな力を持っています。自分が発する言葉，大丈夫・・・？

♡自分が言われて嫌なことを言っていませんか？
♡口に出した 10 秒先のことを考えてみましょう。
♡『親しき仲にも礼儀あり』甘えて鈍感になっていませんか？
♡６秒おくと，感情の高ぶりのピークをやり過ごすことができる。
♡相手を攻撃しなくても，イライラや傷付いた気持ちは伝えられる。
♡声の調子や話す時の表情にも，言葉のパワーは表れる。
♡時には言葉をかけないことが，思いやりになる場合もある。

『たった一言が人の心を傷つける　たった一言が人の心を暖める』

言葉で人間関係が良くも悪くもなることがあります。
何か気まずくなったら，「おはよう」「ありがとう」「さようなら」この言葉から始めてみては・・・(^_^)