

小春日和と聞くと、春のこのように感じますが、冬のはじめ、ちょうど11月頃の穏やかな天気を意味します。「小春日和は最も忘れがたい、最も心地のよいとき」と表した小説家もいるほどです。落ち着いた静かな季節。みなさんは何をして過ごしますか？



今月の保健目標：感染症を予防しよう

(いい) (くろま) 11月9日は「換気の日」



感染症予防に
換気はとても有効です！

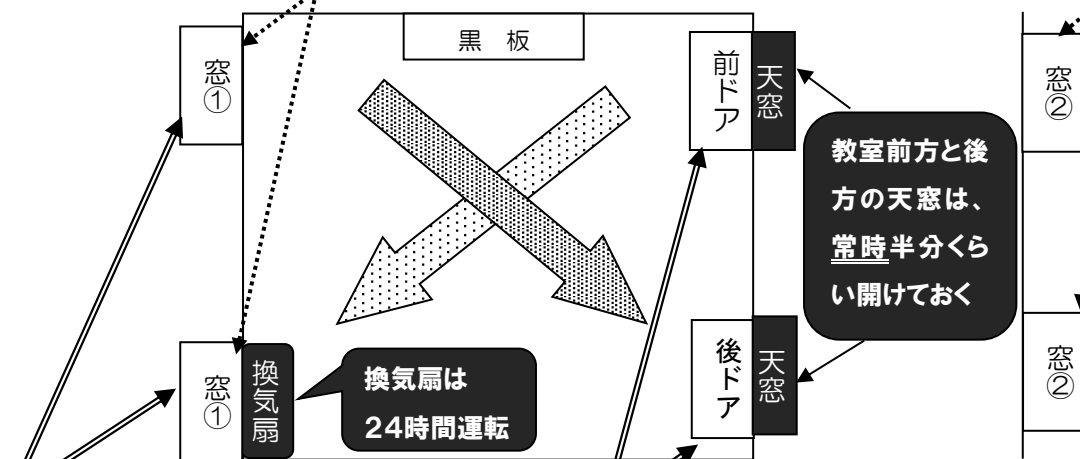
寒くなってくると、教室を閉め切るために、空気が汚れます。
暖房が入るようになったら、下のやり方で教室の空気を入れかえましょう。

教室と廊下の朝・休み時間の窓あけ、帰りの窓閉めは
当番の仕事です！



朝、前方と後方の窓①を15cm位開ける(常時)
※雨雪が吹き込まない程度(上の窓でも下の窓でもよい)

朝、前後のドア付近の窓②を
15cm位開ける(常時)
※雨雪が吹き込まない程度



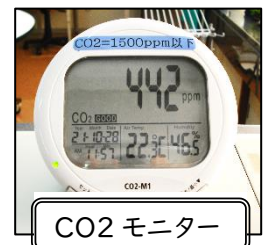
休み時間に前方と後方の
窓①を全部開ける
3分たったら、15cm位に戻す

休み時間に前後のドアを
全部開ける
3分たったら、閉める

教室前方と後
方の天窓は、
常時半分くら
い開けておく



各教室のCO2モニターでチェックして、基準値を超えない
ように、みんなで協力して換気をこまめに行いましょう。
教室の空気の基準値は1500ppm以下です。



3年生が考えた『ポジティブなひとり言』～番外編

10月の保健指導の時に、3年生が『ポジティブなひとり言』を考えました。

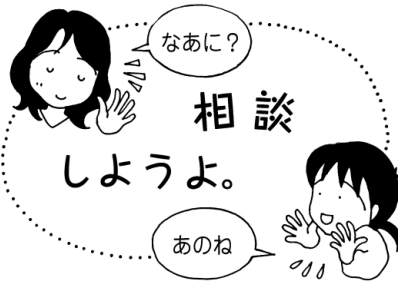
多かったものは保健室廊下の掲示板で紹介しましたが、貼り切れなかった個性的なものをいくつか紹介します。



人は頭の中で一日に
4～6万回のひとり言を
くりかえすそうです



いい経験できた まだ巻き返せるぞ 過去は過去 もう一息
明日のことは明日の自分にまかせよう やりごたえがある
嫌なことがあったら必ずいいこともある いい一日になる！
いえーい 楽勝 うまくいってるよ やっただけ力になる
今やっといた方が後が楽 やらなかつたら後悔するかも
ドンマイ 私は私 無理して合わせる必要はないよ
生きてるだけでえらい！ 上を向こう やったるわ



ストレスの多い現代社会で、特に思春期を迎えたみなさんは、体のこと、心のこと、将来のこと、人間関係のこと、様々な悩みを抱えていて当たり前と言っているのかもしれない。

でも、その悩みや心配事が、気になって仕方ない、耐えられないほど辛いという人は、ぜひ保健室に相談にきてください。

適切なアドバイスはあげられないかもしれませんが、誰かに話すことによって、その悩みや心配事を「誰にも話せない深刻な悩み」から「人に話せる程度の深刻な悩み」へと、気持ちの上で変えることができるかもしれません。不安な気持ちがトーンダウンしてちょっと気分が晴れれば、ポジティブに問題に取り組むこともできますね。

自分の中だけに不安な気持ちをためこんでしまっただけでは、それが気になって勉強や部活動、趣味、友人関係まで手につかないこともあるでしょう。誰かに「相談するという行為」自体が、不安の悪循環を打ちきってくれることもあるのです。

家族や友人に話しづらいというときは、ぜひ保健室の存在を思い出してくださいね。

おうちの方へ

色の見え方について

近年、先天的に色の見え方が異なる人に配慮した「カラーユニバーサルデザイン」が社会的に推進されています。学校では、平成15年度以降の学校健康診断で色覚検査が必須項目でなくなったこともあり、『赤と緑』『青と紫』など特定の色の組み合わせが見えにくいことに、周囲はもとより本人も気がついていない場合がありますといわれています（色の見え方が異なる人は男子の約5%、女子の約0.2%でみられるようです）。

お子さんの話や様子などからお気づきの点、また色の見え方に関するご不明な点などありましたら、学級担任、または養護教諭までお気軽にご相談ください。また、1年生の希望者対象に12月に検査を行います。後日希望調査を行いますので、希望のある場合はお申込みください。

