

ほけんだより2が

「寒い、寒い」と体をちぢめていても
温かくはなりません。外で体を動かすと、さっきまでつらかった風の冷たさが、キリッとはだにこちよく感じられます。
今年の冬もあとわずか。残りの冬とかよくすごしたいものですね。

愛西市立佐屋小学校 令和元年度

NO. 10



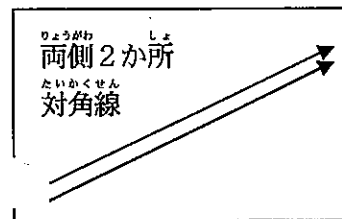
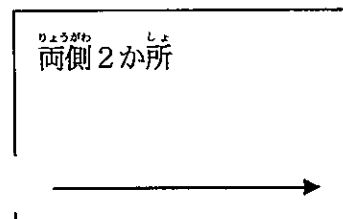
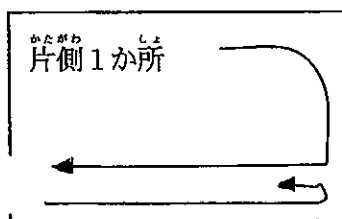
窓をあけよう

1月23日(木)に、学校薬剤師の服部先生に、5年2組の教室の二酸化炭素濃度を測定してもらいました。二酸化炭素は、みなさんの息の中に多くありますし、ストーブをつけていると多く発生します。二酸化炭素が多い部屋に長時間いると、頭がいたくなるなどの症状がでてきます。

5年2組の測定結果は、次のとおりでした。基準値は、0.15%です。

授業が始まってから10分後は、閉めきった状態で0.13%でしたが、25分後は0.20%と、すでに基準値を超えていました。そのため、北側の上の窓4枚と南側の窓2枚を開け、5分後に閉めてから再度測定したところ、0.10%に減っていました。

ストーブをつけていなくてこの状態ですので、やはり授業中も換気をする必要があるので、休み時間には窓を開けて、きれいな空気と入れかえると同時に、授業中も廊下側の上の窓と南側の角の窓も少し開けて、風の通り道をつくって、効果的に部屋の空気を入れかえましょう。インフルエンザの予防にも効果的です。



こころの健康 ストレスってなあに?

寒い日が続く、体がちぢこまっていると、何となくこころも重たい気がする... そんなふうを感じることはありませんか?

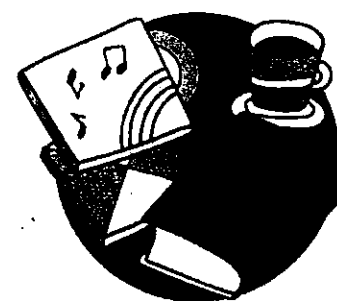
体とこころには、強いつながりがあります。体の調子がよくないと気分が落ちこむように、なやみごとがあると頭やお腹が痛くなることもあります。



●ストレスとは?

わたしたちのこころは、生活の中でうれしいこと・悲しいことなどのさまざまな刺激(ストレッサー)を受け、『うれしい』『悲しい』と変化(ストレス反応)をします。ストレスとは、からだやこころが「どうにかしなきゃ」という状態になっていることをいいます。たとえば怒られてイヤな気分になる、落ちこむ... こうしたことが積み重なると、イライラして物や人にあたる、からだの調子が悪くなるなどの影響が出ます。

●ストレスをためないためには?



好きなことをする
(音楽を聴く、
本を読むなど)



からだを休める
(早く寝る、お風呂に
ゆっくり入るなど)



友だちやおうちの人、
先生に相談する

●「「ストレス=悪いこと」ではない」「いいストレスだけじゃダメ」ってホント?

ほめられてうれしい、やる気が出るということもありますね。実はこれも「ストレッサー」であり「ストレス反応」。ストレスとは、悪いことだけをさしているのではないのです。また、いいストレスばかりでもダメ。悪いストレスがあっても、それを解決し、乗り越えていくことで、私たちのこころは成長していくといわれています。