

ほけんだより

平成31年 2月号
埼玉県立上尾橋高等学校
保健室

2月4日は暦の上では立春といって春の始まりの日ですが、今年は本当に春のような暖かさで、日当たりの良い教室では暖房がいらぬほどでした。

でもそのような気温は続かず冬に逆戻り...

気温の変化に負けないように、服装で調節していきましょう。



季節はずれの暖かさの4日に、学校薬剤師の日吉先生に来ていただき、教室の空気の検査をしていただきました。

暖かかったので、暖房をつけていなかったことや休み時間から窓をあけていたこと、

授業の途中で廊下側の上の窓を少しあけて換気(かんき)がスムーズにできたことで、教室の空気はきれいな状態でした。

換気をしていないと、二酸化炭素の濃度が上がります。

アメリカのある論文(米ローレンス・バークレー国立研究所とニューヨーク州立大学の研究報告)によると、二酸化炭素の濃度が上がると眠くなるだけでなく、集中力や意思決定能力にも悪影響を及ぼしているそうです。

ちなみに去年の橋高校での環境衛生検査では、換気をしていなかった教室は、授業の終わりの頃には、仕事のパフォーマンスが著しく低下するといわれる2500ppmを超えていました。

授業の終わりになると寝たり、やる気がなくなる生徒が出るのは、空気が悪いせいかも？！

なんとなく授業中の「くうき」が悪くなったときには、窓を開けて換気をして「くうき」を入れかえてみましょう！

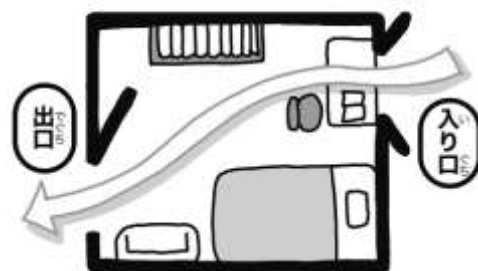
実験によれば、二酸化炭素濃度が適切なら思考力は2~4倍になったとか！



換気で元気！
換気で成績アップ？！

なお、インフルエンザなどの感染症予防にも、換気は大切です。

かんきは、**空気の通り道をつくるのがポイントです！**



ことばの力



深く考えずに言ったことばが、大きな力で誰かの心を傷つけることがあります。「えー、あれくらいでー」「ほんの冗談なのに」。もし、そうだったとしても、誰かを傷つけたなら、そのことばの責任は言った人にあります。

ひやかしたり



からかったり



悪口や陰口を言ったり



おどしたり



特に気をつけたいのがツイッターでの言葉。

学校で起きる SNS トラブルの多くが、相手への攻撃的な言葉がきっかけです。特に文字での言葉は、表情も、口調もわからないために、自分が思っている以上に相手を傷つけてしまうし、文字は言葉と違って残るので、トラブルが大きくなったり、長引いたりしてしまう危険があります。



自分が言われたらどんな気持ちになるかな？ みんなが相手の気持ちを想像して話せるようになったら、こんなことばが増えていくかもしれません。

ほめたり



元気づけたり



感謝したり



心配したり



ことばには、誰かの心をあたためたり、元気にしたりする大きな力もあるんですね