

ほけんだより 1 月号

太田一高附属中
保健室
R7.1.15

新年あけましておめでとうございます。2025 年がスタートしました。今年もどうぞよろしくお願いいたします。みなさんは今年 1 年の目標を立てましたか?どんな目標も努力を積み重ねることが大切です。そして、その土台となるのが健康な心と体です。今年 1 年、けがや事故、病気に気を付けて過ごしていきましょう。保健室もみなさんの健康を全力でサポートしていきます!

換気で気持ちのいい環境を

みなさん、寒いからと言って教室を閉め切ってはいませんか?換気をしないと、空気中の二酸化炭素の濃度が高まり、集中力の低下を招いたり、感染症にかかるリスクが高くなったりします。以下の内容を参考に、クラス内で協力して教室の換気を行うようにしましょう。



★効果的な換気の方法★

【常時】

教室前方の窓または上窓と教室後方の廊下側上窓を数センチ開ける
※対角線上の窓を開けて空気の通り道を作る

【休み時間】

教室のドア 2 か所と窓 1 か所を 5 分程度全開にする

あったかい重ね着のポイント



✓ 肌着を着る

肌に直接当たるので汗をよく吸う素材がオススメ。速乾性があれば体が冷えません。



✓ 外側は風を通さない素材のものを

外の冷たい空気を通さず、中の熱を逃がさないためにも風を通しにくい素材のものにしましょう。



✓ 2~4枚の重ね着を

体から発生した熱が服と服の間の層に溜まり暖かくなるので、着る枚数が少ないと効果が低くなります。たくさん着すぎても脱ぎ着しての調節がしにくくなるので注意しましょう。



心の声に
耳をすまして

やる気が出ない

食欲がない

集中できない

体がだるい

どれも心の不調のサインかもしれません。本当につらくなる前に、ゆっくり寝たり、気分転換をしたり、たくさん笑ったりして、たまったストレスを解消しましょう。

