



令和8年2月18日 託麻中学校 保健室 文責：前原

朝晩はまだ寒い日が続きますが、2月3日が節分、4日は立春でした。暦の上ではこの日から春が始まります。また、託麻中でのインフルエンザのピークは越えたようですが、まだまだ油断せず、一人一人が予防に努めることが大切です！

2月の保健目標

「心と体のバランスに

ついて考えよう」

体は、自律神経系・内分泌系・免疫のバランスによって調節されています。ストレスを上手に発散し、安定した生活を送るためにも、心の健康にも目を向けてみましょう。心と体はつながっていることを知っておくことが大切です。

ストレス対策に 3つの「R」

「なんだか気持ちがモヤモヤする」「最近、疲れていて元気がでない…」そんなストレスを感じていたら、自分で自分の調子を整えましょう。キーワードは、3つの「R」です。



・REST (休憩)

…疲れているときは、「寝る」ことがストレス解消に役立ちます。

・RECREATION (気晴らし)

…読書、音楽を聴く、運動する、お気に入りの動画を見る…など、好きな時間を過ごして、気分をリフレッシュしましょう。

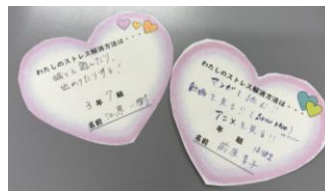
・RELAX (緊張をほくす)

…深呼吸をしたり、ストレッチをしたりして、心と体の緊張をほくしましょう。

あなたのリフレッシュ方法は？

病気ではないけど、体調が優れないと感じるとき、心に元気がないサインかもしれません。そんなときは、自分に合ったリフレッシュ法を試し、気持ちを切り替えることで心を元気にし、体も軽くしましょう。

保健室前廊下に、保健委員会のみなさんに書いてもらった「わたしのストレス解消法」を掲示しています。保健室前を通る際にぜひ見てみてくださいね。



スクールカウンセラー来校日

村上あずさ先生：2月18日(水)、3月4日(水)

生川悠先生：2月26日(木)、3月5日(木)、3月12日(木)

相談したい人は、担任の先生または保健室に連絡してください。

保護者の方のご相談も受け付けております。予約制ですので、事前に担任、もしくは保健室までご連絡ください。

TEL 378-0338 (学校)

環境衛生検査を実施しました

2月13日(金)、学校薬剤師の澤村先生が来校し、教室の空気検査と照度検査、黒板色調検査を行っていただきました。

この他、1学期にはダニアレルゲン検査や水質検査など、託麻中のみなさんがより良い環境で学校生活を遅れるよう、いつもサポートしてくださっています。

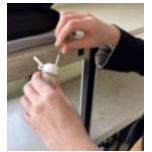
澤村理英先生

薬剤師として薬局で勤務されながら、託麻中の学校薬剤師をされています。



学校環境衛生の【換気】の基準

二酸化炭素濃度：1500ppmであること が望ましい
温度：17度以上28度以下 が望ましい



CO2 濃度

気体検知管という道具を使用します。

教室の空気検査の結果

実施教室：2-1 気温：19.5℃

二酸化炭素濃度

授業開始直後：700ppm ⇒ 授業終了間際：700pp



黒板検査用色票を黒板に当てて検査します。

澤村先生からのコメント

教室の空気、照度、黒板の状態について検査しましたが、すべて問題はありませんでした。

特に換気についてですが、教室の上部4か所の窓が開いており、二酸化炭素濃度も基準値内でした。授業開始直後と終了間際にも検査を行いました。どちらも基準値内であったため、授業中の換気が有効であることがわかります。



換気強化月間 (1月)

1月はインフルエンザの流行もあり、感染症予防の一環として、保健委員会で教室の換気強化に取り組みました。

教室上部の窓(対角4か所)には「10cm」カードを貼り、常時換気をするようにしています。しかし、寒さもあって開いていないクラスもちらほらと…。そこで、授業中に教室の上の窓が開いているかどうかを点検し、換気がよく出来ていたクラスを各学年で表彰しました。



よく換気ができていたクラス

1-8、2-7、3-9



換気強化月間は終わりましたが、今後も換気を心がけていきましょう。