

# 保健便り

令和4年11月14日(月)

福岡県立筑豊高等学校・保健室

## 季節は、もう秋です！

秋は気温が18℃前後となり、とても過ごしやすい気候で物事に集中するのに最適な季節のようです。

スポーツの秋、食欲の秋、芸術の秋、読書の秋など、皆さんはどんな秋が好きですか？

今年も秋の季節をたくさん楽しみましょう。



### 【 換気していますか？ 】

11月9日は“換気の日”でした。

これは11を“いい”とし、9を“くうき”と語呂合わせから制定されたようです。

皆さんがいる教室には、人が吐く二酸化炭素、ゴミの臭気、大気を舞うチリや埃など、いろいろなものが舞っています。

きちんと換気せずに放っておくと、体や心もなんだかすっきりしませんよね。

特にこれから寒くなってくる時期は、結露やカビ軽減のためにも、きちんと換気をしたいですね。学校だけでなく、自宅においても以下のことに注意しながら換気をしましょう。

#### 1 部屋は、対角線上の窓を2つ開けて換気を！

換気の基本は、新鮮な空気を入れて、汚れた空気を外に出すこと。

一つの窓を開けるだけでは空気の循環は難しいので、できるだけ対角線上にある2つの窓を開けて、空気の通り道を作ってあげましょう。

#### 2 学校に来たら、まず朝一番に換気を！

夜の間に来た湿気を外に逃がすためにも、まず学校に来たら教室の窓を開けて換気するようにしましょう。朝の気持ちよさにもつながりますよ。

#### 3 浴室は、冷水をかけてからの換気を！

(いい) (くうき)  
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！

湿度が高い浴室は、換気を怠るとあっという間にカビの温床に。

窓だけではなく換気扇を利用して、確実に換気していきましょう。

【参考文献：tenki.jp のホームページより】

## 【 その気持ち、誰かに話してみませんか？ 】

日頃、自分の感情に意識を向ける習慣はありますか？

勉強や部活、趣味で毎日いっぱいになってしまい、自分の気持ちが置き去りになってしまっていた・・・そんなことはないでしょうか。

実は、自分の感情は心身の健康を保つ上でとても大切なものなのです。

### 感情は身を守るためのアラーム機能

感情が分からないとどんなことが問題になるのでしょうか？

例えば、野生動物が襲ってきて身の危険に遭遇した場合！

- ① 恐怖を感じると・・・身を守ろうと逃げたり、闘ったりします。
  - ② 恐怖を感じないと・・・逃げ遅れたりして、けがや死の危険があります。
- このように、感情は私たちが生きていくために必要不可欠なのです。

### 日常生活で感情を感じられないと・・・

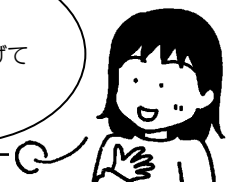
また、周りの要求に応えようと、自分の気持ちを抑えて無理をし続けると、「肩こり？ 頭痛？ 感じない・・・ 自分の気持ち？ よく分からない・・・ 食欲？ ない・・・食べる気がしない・・・」

このような状態が続き、無理をしていることにも気がつかなくなり、自分の行動にブレーキがかけられなくなってしまうかもしれません。

また、SOSを自分で出せないため、周りの人も本人がしんどいことに気がつかず、必要な協力を得られにくくなります。本格的にバタンツと倒れるまで気がつかないことも・・・

自分らしく生きていく。自分の身を自分で守っていく。  
そのためにはまず、自分の感情を自分で認めることが  
重要です。  
声にだしててください。周りを頼ってください。

周りの人も  
気づいてあげて  
くださいね。



本校のスクールカウンセラー（SC）とスクールソーシャルワーカー（SSW）が2学期に来られる日程を下記に載せています。（3学期も来られます）

相談事がある人は気軽に話しに来てくださいね。

予約は、担任もしくは養護教諭までお願いします。

日	月	火	水	木	金	土
11/13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24 SC	25	26
27	28 SSW	29	30	12/1	2	3
4	5 SSW	6	7	8 SC	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
	SSW・SC					

【 参考文献：こころの知恵袋より 】