



令和4年12月9日
町田第二中学校
保健室

今年も残すところ、あと22日となりました。みなさんはどのような一年となりましたか？12日（月）には今年の漢字も発表されるようです。楽しかったこと、悔しかったこと、悲しかったこと、嬉しかったことを思い出しながら、自分の中で今年の漢字を決めてみてはいかがでしょうか。

さて、まだまだ寒さが厳しくなっていますが、二学期の最後も元気に過ごせるように、寒さに負けないからだ作りを心がけていきましょう。



この冬も、インフルエンザウイルスと 新型コロナウイルスに要注意

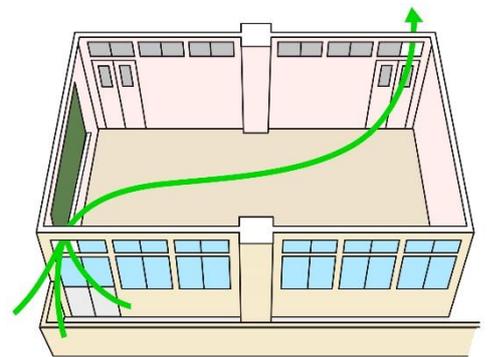


二中でも少しずつ広がりを見せている感染症ですが、みなさんは学校生活の中で感染症対策を行えていますか？これから紹介する3つのことを意識し、二学期を元気なからだで心で終われるよう努めていきましょう。

其の一 効果的な換気の方法

寒さが厳しくなり、換気がしにくい季節となってきました。しかし、ここで換気をやめてしまえばウイルスの思うつぼなのです。そのため、以下の二点を心がけていきましょう。

- ① 窓やドアは二か所を対角で開ける
- ② 少しの隙間で長時間換気する



このようにすることで空気の流れができるのです。一か所だけでは入ってくる空気と出ていく空気がぶつかり合ってしまうので、必ず二か所以上を開けるようにしていきましょう。

また、暖房がついていても少しの隙間であれば、さほど室内の温度は変わりません。実は、保健室もこのように暖かさと健康を守っているのです。換気と寒さ対策を両立するためには、少しの隙間で長時間の換気をしていきましょう。教室移動の際は、思い切って窓を開けてみてください。

其の二 手洗い・うがい・消毒



みなさん、12月に入ってから教室に消毒液が置かれていることはお気づきでしょうか。一週間が経とうとしています、みなさん使ってくれていますか？

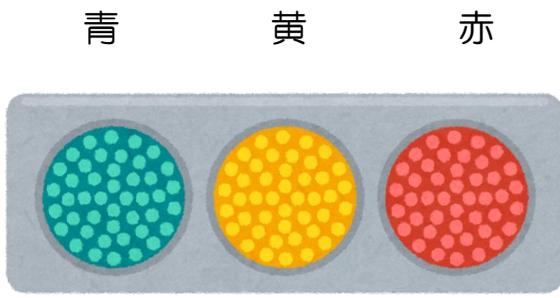
生活の中で当たり前になっている手洗い・うがい・消毒ですが、行う理由についてここでおさらいです。

- ・汚れを落とす手洗いと、殺菌してくれる消毒液でウイルスを寄せ付けない！
- ・手で無意識に触ってしまう目、鼻、口の感染経路からウイルスを入れさせない！

トイレの後には手洗い・消毒を、体育の後やごはんの前には必ずうがいも行っていきましょう。

其三 CO2の見える化で自分を守る

教室の電気のスイッチの上には、CO2濃度計があります。この機械は青・黄・赤で教室のCO2濃度を知らせてくれるものになっています。そのため、「CO2の見える化」ができるということです。



○青信号
二酸化炭素濃度 0~799ppm
安心安全に過ごすことができます。

○黄色信号
二酸化炭素濃度 800~999ppm
換気をしましょう。

○赤信号
二酸化炭素濃度 1000ppm以上
集中力の低下、眠気、頭痛が見られる可能性があります。

ぜひ、今日から教室の信号の色を気にして見てください。そして、其の一で習った効果的な換気の方法を行い、より快適な空間をみなさんと作っていきましょう。

他にも、トイレの便座の蓋をしてから流すことや、マスクを鼻まできちんとすることなど気をつけることはたくさんあると思います。一人一人の心がけがみなさんの健康に繋がることを考えて行動していきましょう。



12月10日は世界人権デー

1948年12月10日に第3回国際連合総会において、「すべての人民とすべての国とが達成すべき共通の基準」として、「世界人権宣言」が採択されたのを記念し、12月10日は人権デーと定め、人権を尊重していこうという日なのです。

人権とは、誰もが生まれながらにして持っている、人間として幸せに生きていくための権利です。だからと言って、自分勝手にして良いということではありません。人権を尊重するということは、自分も自分とは違う周りの人も受け入れ、幸せに生きていくための権利を大切に扱うことです。

◎思春期のみなさんへ

思春期は個人差がありますが、大人になるための準備期間として、周りの友達と比べたり、気持ちをうまく伝えられず苦しんだりと今までに経験してこなかった感情と向き合う時期になります。

ですが、思春期はいずれ終わります。ずっと続くわけではないので安心してくださいね。

ここで一つ先生が中学生から大切にしている言葉を伝えます。それは、「自分のものさしを大切にする」ということです。

自分のものさしを持っておくことで、周りの人の言動に一喜一憂しにくくなる場合があります。ただ、自分のものさしは周りの人に当てはめたり、強要するものではありません。

自分を支える軸として大切にしてほしいのです。

ものさしは周りの人との関わりや、感情を揺さぶる経験などから磨かれていくものです。今しか味わえない、楽しさ・辛さ・怖さ・感動などの感情を大切に受け止めてみてください。

思いやりって？ やさしさって？

やさしさとは、耳の聞こえない人も聞くことができ、目の見えない人も見ることができる言葉だ
マーク・トウェイン

やさしさほど強いものはなく、本当の強さほどやさしいものはない
ラルフ・ソックマン

やさしい言葉は、たとえ簡単な言葉でも、ずっとずっと心にこだまする
マザー・テレサ

「こころ」はだれにも見えないけれど「こころづかい」は見える
「思い」は見えないけれど「思いやり」はだれにでも見える
みやざわしょうじ 宮澤 章二

12月10日は「世界人権デー」。
今のあなたの心に響いた言葉はありますか？