

# 保健だよい



2月号

郡山第三中学校

R4年2月10日

2月5日はニコニコの語呂から「笑顔の日」だそうです。笑顔はそれだけで、体の免疫力がアップしたり、リラックス効果があったりと、健康のためにもとても大切です。お互いが笑顔になれるように言葉使いにも意識したいですね。

## 思春期講座を実施しました

●新型コロナウイルス感染症予防としてリモートでおこないました。(2月3日実施)

★「思春期の心と体～どんな交際や出会いを望みますか」

について教えていただきました。

\*講師 助産師 吉岡利恵先生です。



<吉岡利恵先生>

授業が終わり感想を書いてもらいました。

1年生の感想を載せておきます。

- ・思春期とは、力をつけて大人になっていく時期。自分もどんどん力をつけて成長していきたい。
- ・性には、体の性、心の性、好きになる性、表現する性などがあるのでお互いに認め合うことが大切だと思った。

- ・自分の分からなかったことや不思議に思っていたことなど理解出来ました。良かったです。
- ・悪口を言ったり噂を流したりするのも「暴力」だということを学びました。
- ・自分の心と体の変化にもしっかり向き合っていきたい。
- ・「自分の性について学べやいや」と思っていたのですが、異性についても学ぶ事が沢山有ることを知りました。
- ・先生のお話を聞いて、この時間で心がとっても育ったような気がしました。
- ・私がこの世界に生まれてきたことも奇跡で、これから何を学び感じていくか、とても楽しみになりました。
- ・これからたくさんの出会いがあるので、自分らしさを大切に、自分のことも相手のことも大切にしていきたいです。
- ・一番印象に残ったことは、「たくさんの方が大切に守って伝えてきた命」を繋げられていけたら素晴らしいと思いました。
- ・助産師という仕事に非常に興味を持ちました。吉岡先生ような人になりたいと思いました。



吉岡先生と生徒会の皆さん



◎ゼビオコーポレート株式会社 様より

全校生、一人ひとりに

- ・アルコールジェル (500ml) 1人1本
- ・アルコール除菌シート (50枚入り) 1つ

寄附を頂きました。感染症の予防に役立てましょう。

感謝の気持ちを持ち使いましょう。

# 教室の空気大丈夫ですか？

閉めきったままの教室は、みなさんが吐きだす息と暖房で『プチ温暖化』の状態です。空気が汚れるとこんなことが起こります。

- ① 室温の上昇、二酸化炭素の増加による酸素の減少で気分が悪くなったり、眠くなったりする。
- ② ほこりやウイルスが循環し、風邪やインフルエンザなどが流行する。



## 《部屋の空気を入れ換えると…》

◆ 酸素がいっぱいのきれいな空気に！

◆ 風邪やインフルエンザのウイルスが部屋にこもったままにならない！

※上手に空気を入れ替えるには、2カ所開けて風の通り道を作るのがコツです。風が入ってきやすいほうの窓を開け、さらにその反対側の窓を開けると、風の通り道を作ることができます。できるだけ離れた窓と窓を『対角線』になるように開けることがポイントです。



### ☆休み時間には窓とドアを開けよう☆

※CO<sub>2</sub>は空気よりも重く、下にたまりやすいため、窓だけでなく、ドアも開けることが大切です。また、換気は大切ですが、室温が10℃以下になると学習環境としては不適です。効率的な換気で室温とのバランスを保ち、最適な学習環境にしてくださいね。



郡山三中の保健委員会のみなさんは、



感染症対策はもちろん、保健活動の中心となって、教室の換気や消毒、シャポネットの補充、水道掃除など様々な活動をしてきています。

保健委員会の皆さんありがとう！！これからもよろしくお願いします。



## <保護者の皆様へ>

毎日の検温ありがとうございます。まだまだ油断できない日々が続いておりますが、朝の検温、お子様の体調の変化などありましたら無理をしないで翌日に備えてゆっくり休むことも大切です。

ご協力をお願いいたします。

