

ほけんだより 2月

2019年2月
南第二小学校
保健室



まだ寒い日が続いていますが、立春を迎えて、少しずつ春の気配を感じるようになります。規則正しい生活を心がけて、春に向けて力をたくわえましょう。風邪気味の人は、マスクの着用を心がけてください。

手を洗ったら、何でふく??…手をふってかわかす、スポン・スカートでふく、色々あると思いますが。

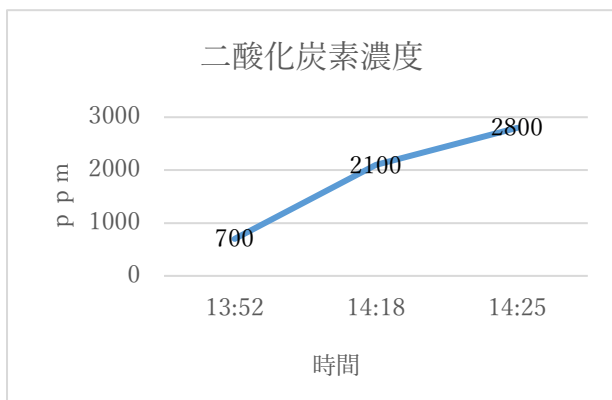
11月の保健だよりにものせましたが、まだまだハンカチを持ってきていない人が多いようです。どうしてハンカチを持ってこないといけないのでしょうか?大きな理由は2つあります。



①清潔にするため
せっかくなきれいに手を洗ったのに、服で手をふくと、もう一度手に汚れをつけるのと同じです。(服は思っているより、砂やばい菌で汚れています。)

②エチケット
汗をふいたり、食べこぼしが服につかないようにすることもできます。緊急のときに、けがで出た血をおさえるためにも使います。また、鼻や口をハンカチで押えて、咳やくしゃみのしぶきが相手にかからないようにするためにも使います。(咳エチケット)

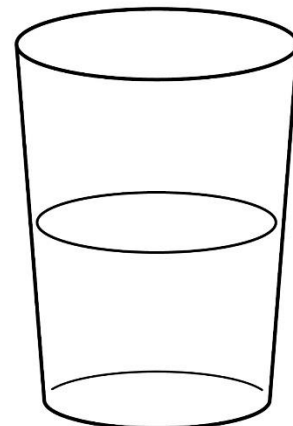
空気の汚れを調べました!



場所: 図工室 時間: 5時間目 人数: 35人
天気: くもり 気温: 15.1℃ 湿度: 46%
※ストーブを使っている

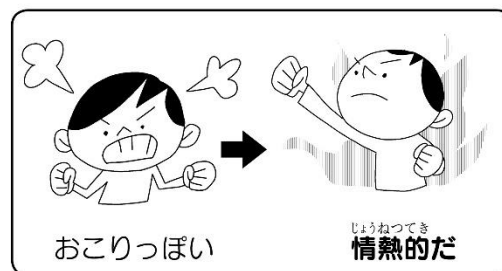
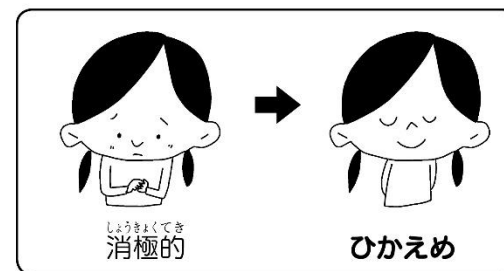
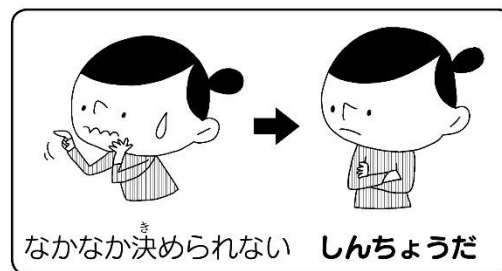
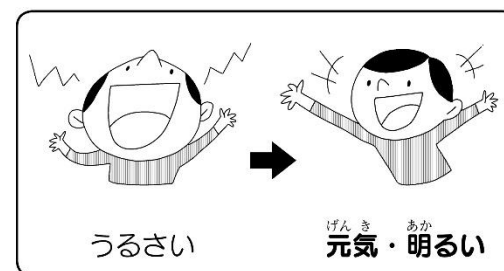
2月4日(月)に学校薬剤師の山本先生に来ていただき、空気や照度の検査をしました。
換気の基準として、教室の二酸化炭素の濃度は1500ppm以下と決まっています。しかし、授業の真ん中くらいには1500ppmを超えていました。ストーブを使っていたことや、雨がふったり、やんだり窓を開けられなかったことも一つの原因かもしれません。薬剤師さんによると、大きい教室は空気の流れがとどこおりやすいということでした。大きい教室だと、広々としているので汚れた空気は薄まりそうというイメージでした。どんな教室でも休み時間には窓を開けて、空気の流れを作り、汚れた空気を追い出す必要があるのだと改めてわかりました。

「リフレーミング」って何だろう?



コップに飲み物が半分入っているときに、「半分しか入っていない」と思ったときと、「半分も入っている」と思ったときでは気持ちが変わってきませんか?
自分の心の中で思っていることを、見方を変えてとらえ直すことを「リフレーミング」といいます。自分で短所だと思っていることもリフレーミングすることで、長所として見直すことができます。

短所をリフレーミングしてみよう!



ほかにも
・落ち着きがない → 行動的だ
・プライドが高い → 自分に自信がある
・無口 → 相手の話を引き出す
★自分の短所をリフレーミングして、長所として見いだしてみよう。