



## ●換気をしよう！

### なぜ換気が必要なのか？

密閉空間では汚れた空気・飛沫などがいつまでも空気中に漂うことがあるためです。毎年実施している検査では閉め切った教室の空気は授業開始前に換気をしていても50分の授業後には基準値を超えるほど空気が汚れることがわかっています。

### 換気をしないとどうなる？

種々の感染症の発生率が高くなるほかにも、めまいや頭痛、花粉症やアレルギーなどを引き起こす原因にもなります。

### 効果的な換気の方法は？

- ・風の入口・出口を作るため対角線上に2か所の窓を開ける。
- ・1時間に5～10分が目安。

私たち保健委員は責任をもって休み時間ごとに換気をします！



デザイン2-4 長嶋かのこ

報道等でも知られている通り、学校という集団生活において新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するために、換気はとても重要です。

これからどんどん気温が下がってきます。

感染を予防しつつこの冬を元気に乗り越えるために、各自、厚手の下着や使い捨てのカイロ等で寒さ対策をお願いします。

## ●高病原性鳥インフルエンザに対する対策！

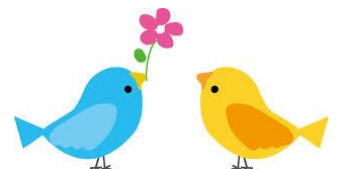
連日、環境省より、全国各地にて「高病原性鳥インフルエンザウイルス」が検出された旨の発表があつています。

皆さんも、野鳥との接し方については以下の点に注意するようにお願いします。

### 野鳥との接し方について

鳥インフルエンザウイルスは、野鳥観察など通常の接し方ではヒトに感染しないと考えられています。正しい情報に基づいた冷静な行動をお願いします！

- 死亡した野鳥など野生動物は素手で触らないこと。また、同じ場所でたくさんの野鳥などが死亡していたら近くの大人に知らせて県や市町の役場に連絡してもらってください。
- 日常生活において野鳥など野生動物の排泄物等に触れた後には、しっかりと手洗いうがいをすれば過度に心配する必要はありません。
- 野鳥の糞が靴の裏や車両につくことにより、鳥インフルエンザウイルスが他の地域へ運ばれるおそれがありますので、野鳥に近づきすぎないようにしてください。特に靴で糞を踏まないように十分注意して、必要に応じては消毒を行ってください。
- 不必要に野鳥を追いついたり、捕まえようとするのは避けてください。



# 保健室より保護者の皆様へ

## ●こころの健康について



11月19日、2学年を対象に「こころの健康について」考える集会を行いました。まず、養護教諭より「健康とは」肉体的にも精神的にも社会的にも満たされた状態であるので、身体だけでなくこころの健康にも目を向けようと呼びかけました。そして過去のデータなどを参考に以下の点にふれ、いきいきと自分らしく生きるためにはこころの健康が大切であることを話しました。

- ① 高校2年生は思春期真っ只中にあること
  - ② 思春期のこころの特徴
  - ③ こころのSOSとは
- その後、竹下教諭が、心が疲れた時の対処法として、リラクゼーションの技法を、生徒と共に実演。

|                         |              |
|-------------------------|--------------|
| 長崎いのちの電話                | 095-842-4343 |
| フリーダイヤル自殺予防いのちの電話       | 0120-783-556 |
| こころの電話                  | 095-847-7867 |
| 長崎県子ども・若者総合相談センター(ゆめおす) | 095-824-6325 |

最後に、困ったときの相談先があることも伝えました。短い時間ではありましたがコロナ禍で様々なフラストレーションを溜め込んでいるであろう生徒たちにとって、気持ちをリフレッシュするいい機会となったようです。



### <こころのSOSとは>



悩みやストレスが大きくなって、こころがダウンしそうなときは様々なサインが現れます。特に、こころのSOSは**睡眠、食欲、体調、行動**の4つの面に出てくることが多いでしょう。

「今まではこんなことなかった」「どうも普段の様子と違う」など、いつもと違うことへの気づきが大切です。次のようなサインが続くようなら、お子様から話を聞いてみましょう。

**睡眠**：よく眠れること、十分な睡眠はこころの健康にとって大切です。

布団に入っても、なかなか寝つけないようだ。遅くまで夜更かししている。  
朝、なかなか起きられない。睡眠のリズムがくずれている。眠れないと言う。寝すぎる。

**食欲**：ストレスやこころの病から食欲に影響が及ぶことがあります。

食欲がない、食べる量が減った。逆に食べすぎる。特にパンやご飯、お菓子などの炭水化物を欲しがる。急にやせた、あるいは太った。体重をととても気にしている。

**体調**：こころの病気も、最初は体調に出てくることがよくあります。

体がだるそう。疲れている。元気がない。顔色が悪い。腹痛や頭痛、めまい、吐き気などを訴える。

**行動**：本人よりも周囲が気づきやすいのが行動面のサインです。

学校に行きたがらない。家から出ないでひきこもりがちになった。友達と遊ばなくなった。身だしなみにかまわなくなった。無口になった。挨拶をしなくなった。何度も同じ動作や行動をくりかえす。気持ちが抑えられなくなり暴力をふるう。何もしないで長い間ぼんやりしている。表情が変わらず、感情面での反応が少なくなった。

以上のようなサインがあるからといって、必ずしもこころの病気とは限りません。ただ、これまでなかったのに、このようなサインが見受けられるようになった場合や、長く続くような場合は、それはこころのSOSなのかもしれません。こころの病気は、多くの場合、早期に治療するほど回復も早くなるといわれています。

「いつもと違う」サインをキャッチしたら、早めにご相談ください。

学校では、お子様の心の健康に関する相談を随時受け付けております。電話0956-85-3215（保健相談部）