



ほけんだより

令和5年11月14日(火)

富士山に雪化粧がされ、冬の到来を感じる季節となりました。

全国的にも、インフルエンザの流行が拡大する中、湖南中学校でも、インフルエンザによる感染が増え、先月は2・3年生で学級閉鎖、先々週は1年生で学年閉鎖を行いました。人間は体温が下がると身体の免疫力も低下し、特に寒い冬は感染症にかかりやすくなります。

今月は、期末テストと三年生の三者懇談があります。感染者が増えないためにも、手洗いや換気を行い、感染症対策を行いましょ。

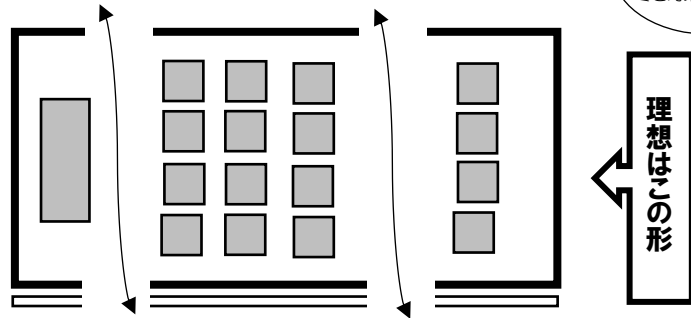


※寒いけど…大切な換気※

効率よく行うために行ってほしいこと

寒い冬が近づくと、風が冷たく窓を開けるのも億劫ですよね。ですが、換気を行うのは感染症を防ぐには大切なことです。なるべく時短で効率よく換気を行うためにも、以下のことに気を付けて行いましょう！

①空気にも【入口】と【出口】が必要



換気中は寒くなるので、上着やカイロで寒さ対策をしよう！



②CO2モニターを活用しよう

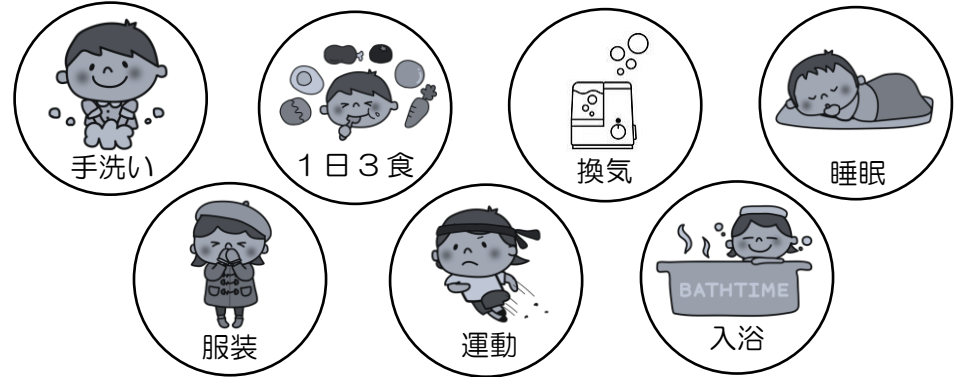
各クラスにCO2モニターが設置してあります。基準を越えないよう、確認しながら換気を行いましょ。



基準	CO ²	温度
学校環境衛生基準	1500ppm 以下	17~28℃以下 冬季は 18~20℃
建築物環境衛生管理基準	1000ppm 以下	18~28℃以下

感染者増加を
阻止せよ！

インフル・コロナに負けないために 最低限守ってほしい7つの生活習慣



＼症状はどう違う？／

「新型コロナ」「かぜ」「インフルエンザ」

症状	新型コロナウイルス感染症	かぜ	インフルエンザ
発熱	平熱~高熱	平熱~微熱	高熱
せき	◎	◎	◎
のどの痛み	○	◎	◎
息切れ	○	×	×
だるさ	○	○	◎
関節痛 筋肉痛	○	×	◎
頭痛	○	◎	◎
鼻水	△	◎	○
下痢	△	×	○ (とくに小児が多い)
くしゃみ	×	◎	×

覚えてみよう！ 感染症の出席停止期間

インフルエンザ

発症した後5日、かつ解熱してから2日経過したら登校可能だよ！



新型コロナウイルス

発症した後5日、かつ症状が軽快した後1日経過したら登校可能だよ！

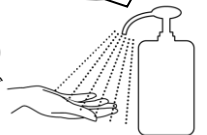


登下校時のアルコール消毒、行えていますか？

玄関に設置してあるアルコール消毒、皆さんは毎日登下校時にしていますか？

コロナ禍の頃に比べて消毒をしてから教室に入ったり、帰ったりしている人が少なく感じます。アルコール消毒は感染拡大を防ぐためにも大切です。今後も引き続き、徹底して行いましょう。

忘れないでね



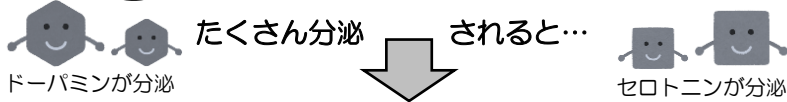
2年生の
思春期講座
で学び

● 幸せホルモンを出す方法 ●

11月1日、2年生は山梨県立大学の坂本先生をお招きし、思春期の心の変化について学びました。思春期特有のイライラはなぜ起こってしまうのか、反抗期が起こるしくみや脳の発達、誰もが悩む人間関係についてなどの「思春期あるある」についてのお話を、笑いも交えながら、楽しく講演会を行っていただきました。その中でも「幸せホルモンの出し方」についてご紹介します。



人間はドキドキ・ワクワクすると、脳内物質のドーパミンが分泌され、脳が活性化し、幸福度が高まります。また、幸せを感じるとじわじわと「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンが分泌されます。



がん細胞をやっつけたり、精神を安定させてくれたりするよ！

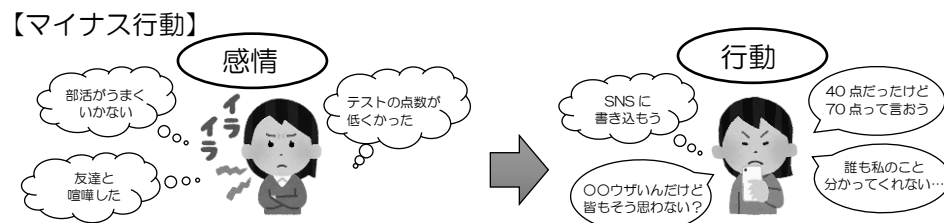
不足するとどうなるの…？
ドーパミンの場合…ドーパミンは体の運動を調節する働きがあるため、不足すると震えやバランス感覚の低下などが起きます。
セロトニンの場合…感情のコントロールが不安定になりイライラしやすくなるほか、目覚めが悪くなったり集中力が低下したりします。



思春期のイライラはセロトニン不足…
 セロトニンが不足する主な原因は、睡眠不足やストレス、不規則な生活です。部活や勉強で忙しい毎日ですが、不規則な生活を続けると、心と体も疲れてしまいます。「反抗期だから」「思春期だから」と諦めてしまうのではなく、まずは自身の生活習慣を見直し、行動や発言を振り返ってみましょう。

それでもイライラするし悲しくなっちゃう 「マイナス」を「プラス」にさせる方法

例えば、嫌なことがあった時、悲しんだりイライラしたりするのは自然な「マイナス感情」です。しかし、その後に言い返したり、反発したりするのは「マイナス行動」になります。



しかし、自分の「行動」は「感情」と違い、コントロールすることができます。まずはそのことをしっかりと認識してみてください。また、「プラス行動」により「マイナス感情」に変化を与えることは可能です。



あなたの周りにこんな人はいませんか？
 ○嫌なことがあると態度が変わる人 ○すぐにいるんな人に話す人
 ○SNSに気分が悪くなるような投稿をする人 ○嘘をついて失敗を誤魔化そうとする人

その人達は「マイナス行動」に気付いていないのかも！

もしも、「マイナス行動」をしている友達がいいたら、「やめなよ！」と声を出すのではなく、「プラス行動」に繋がるような言葉がけをしてみてください。それでも困ってしまったら、おうちの人や先生達に相談してみよう！

【大切なのは今だよ！】
 嫌なことがあったり、悲しいことがあったり、誰だって思い出したくないトラウマを持っているはず。そこに囚われて「マイナス行動」を続けていると、前に進めなくなってしまいます。嫌な過去でも、受け入れ向き合ってみましょう。そうすることで、きっと見える未来も変わるはずですよ。