

保健だより



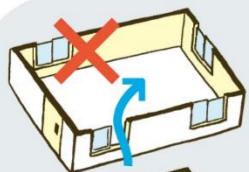
愛媛県立
松山西中等教育学校
R6.11.1

水が冷たく感じる季節ですが、しっかり丁寧に手洗いを行いましょう。また、教室の換気も引き続き行いましょう。

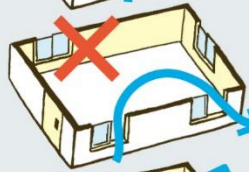
いい(11)くう(9)き

11月9日は換気の日

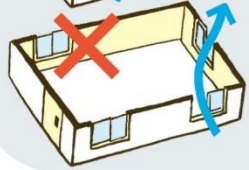
換気のポイントは？



窓を1箇所開けただけだと
うまく風が流れない
(風の入口と出口が必要)



2箇所でも同じ方向の窓だと
新鮮な空気があまり部屋の中を循環せず外に出ていく



2方向の窓を開けても
近い位置だと狭い範囲でしか
空気が循環せず非効率

2箇所、2方向、対角線上にある窓を開けると、部屋全体の空気を効率的に入れかえられます！



風が入りにくいときは
入口の窓は小さく開け、
出口を全開にするとよい

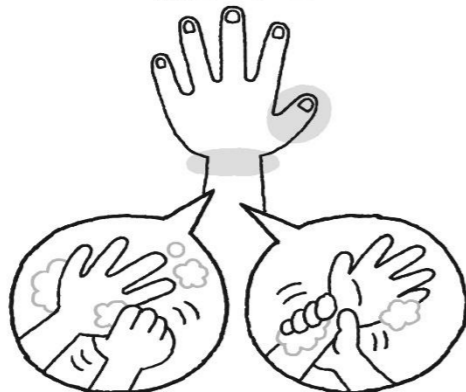
洗い残し多発！手洗い要注意ポイント

指先と爪の間



手のひらでこする

親指・手首



反対の手でねじる

指と指の間



こすり合わせる

上手に「怒り」と付き合おう

イライラしたときに、怒りがコントロールできずに悩んだことはありませんか。怒りは、人間の原始的な感情であり、ほとんどの人に備わっているもので、悪いことではありません。しかし、自分でコントロールできず、トラブルが起きてしまうと問題です。怒りが湧いてきたら、次の方法を試してみてね。

- ①6秒間じっとする（突発的な怒りは6秒過ぎるとおさまるから）
- ②深呼吸する（深呼吸には副交感神経を高め、心身をリラックスさせる働きがあるから）
- ③その場から離れる（怒りの原因が目从前からなくなると、心を落ち着けやすくなるから）



温かい飲み物で

「ホッとタイム」を



寒い季節は、温かい飲み物で「冷え対策」をしましょう。紅茶、ハーブティ、ホットミルク、ココア、しょうが湯…、あなたは何が好きですか？

体の中から温まると、内臓の動きが活発になり、全身の血行も良くなります。また、体が温まれば、心のこわばり（緊張）も少しは解けて、ホッと一息つけるはず。

勉強に部活に忙しい毎日だからこそ、温かい飲み物でくつろぐ時間を大切にしませんか？



イライラした感情が続くときには、周りの大人に相談することも忘れないでくださいね。

ストレスを感じたときの、自分なりの解消方法を見つけておくことも大切です。慌ただしい毎日の中に、自分に合った「ホッとタイム」を取り入れられると良いですね。

