

保健だより

11月

令和4年11月
飾磨工業高校
全日制保健室
No.6

保健講演会を実施しました！

10月20日(木)に全年次対象で保健講演会「世界はいろいろな性別にあふれている」を実施し、
県立兵庫工業高等学校の脇川宏太先生に講師として来ていただきました。



【生徒感想】

男と女の性だけではなく、たくさんの性があることを知った。

愛の形にも様々なものがあることが分かった。

「みんなと違うから変」という考えが減り、皆が生きやすい世の中になって欲しいと思う。

様々な考え方があれば、納得はしなくても分かって理解しようと人の思いに寄り添いたいと思った。世間の都合で生きづらい人生を歩んでいる人がまだいると思う。全ての人が当たり前のように幸せな人生を送れるようにしたい。その為に今回学んだことをこれからの人生に活かしていきたい。

「支援先につなぎたい」「悩みを相談したい」ときは

こころもメンテしよう <https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/>

24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310

いのちの電話 0120-738-556 チャットライン 0120-99-7777

子どもの人権 110番 0120-007-110

ひょうごっこ SNS 悩み相談



学校管理下でケガをして受診した人は、治療費が返ってくる場合があります。(日本スポーツ振興センター災害共済給付制度) 手続きの際に必要な書類があるので、保健室(岸根)まで報告してください。

カウンセラー講話「ストレスに強い心をつくるために」

10月13日(木)に1年次対象でキャンパスカウンセラー大西麻貴先生より「①ストレスって何? ②ストレスがかかるとどうなる? ③ストレス対処法 ④集中力を高めるために」について教わりました。教わった中の一部を紹介します。



☆集中力

集中力は、とてもエネルギーを使う→だから続かない

実は持久力も必要

勉強の持久力をつけるには・・・

* 休日に、過去に読んで面白かった小説を1冊読破する

難しければまずは1時間(15分からでもOK)じっと本を読む

* 呼吸法をしながら、呼吸に意識を向ける(鼻先に意識を向け息が出たり入ったりするのに意識を向けて感じる)

すぐ別の事を考えたり気になったりするので、気づいたらその考えから意識を離して、再び鼻先に意識を向け直す

また意識が他へ行ったら、また鼻先に意識を向け直す・・・を繰り返す



引用・参考文献「脳が冴えわたる4つの集中」青砥瑞人著・「すごい集中力」宗司雅彦著・「図解ストレス解消大全」堀田秀吾著

11月～1月の予定

キャンパスカウンセリングのご案内

11月11日(木) 13:30～16:30 (船引先生)

11月17日(水) 13:15～16:15 (大西先生)

11月24日(水) 9:30～12:30 (船引先生)

12月2日(木) 13:15～16:15 (大西先生)

12月22日(水) 13:15～16:15 (船引先生)

1月13日(木) 13:15～16:15 (大西先生)

1月14日(金) 13:30～16:30 (船引先生)

保護者の方もご利用いただけます。
ご希望がございましたら、担任または保健室へご連絡ください。無料です。









TEL: (079) 235-1951

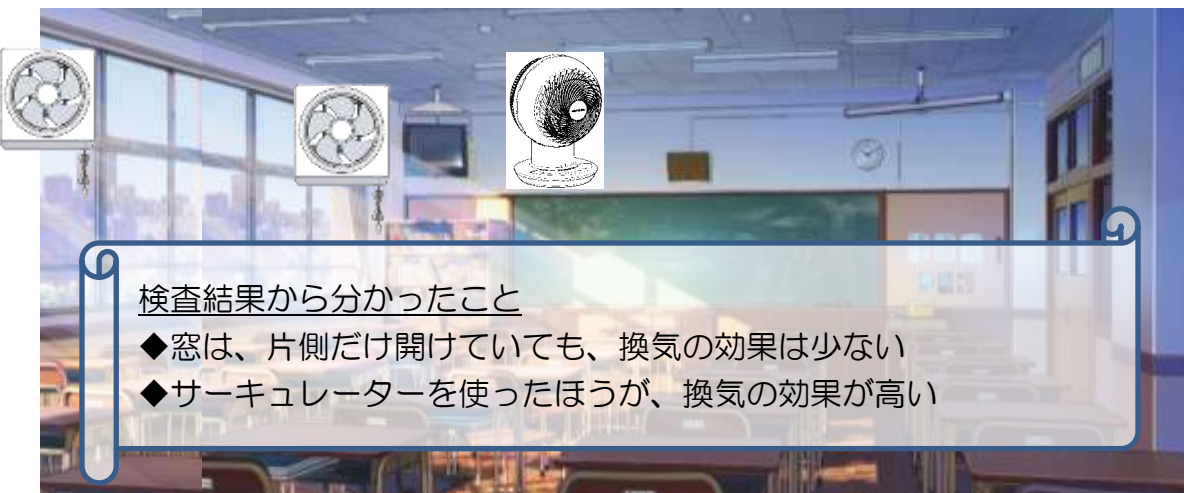




保健委員さん 2-2児島くん、2-3有友くんが
二酸化炭素検査 CO₂ を実施しました!

教室の二酸化炭素を6パターンで測定してみました。

パターン	入口・窓の開閉状況	換気扇の使用	サーキュレーターの使用	クラス (在室人数)	授業終了時の CO ₂ 濃度
①	廊下側の入り口 と庭側の窓 を対角線上に 20cm ずつ 開けた	前後使用あり 	使用あり 	2-2 (26)	844 ppm
				2-3 (36)	854 ppm
②		前後使用あり 	使用なし	2-2 (26)	870 ppm
				2-3 (36)	1000 ppm
③		使用なし	使用あり 	2-2 (26)	693 ppm
				2-3 (36)	807 ppm
④	使用なし		使用なし	2-2 (26)	1639 ppm
				2-3 (36)	1300 ppm
⑤	後ろのみ使用 		使用あり 	2-2 (26)	998 ppm
⑥	窓だけ 20cm 開けた		前後使用あり 	使用あり 	2-3 (34)



保健委員さん 1-2高田くんが書いてくれました。

効果的な換気とは

エアコン使用時について

一般的なエアコンは、室内の空気を循環させるだけで換気機能は備っていません。
 エアコン使用時にも必ず換気扇や窓の開け方で換気を行ってください。

寒くなると、窓を開けたくないか知りませんが、
しっかり換気をして、空気を入れ替えてください!

換気時の窓の開け方
 短時間で換気を行うために窓を全開する場合は、
 窓や扉の上の欄間、廊下側の扉や上下の開口部も開放して

授業中は必ずしも窓を広く開ける必要はありません
 教室の外気側と廊下側の対角線上の窓を同時に開けて空の通り道を作ります

排気口を大きくすることで効率よく換気
 することが出来ます

教室に設置してあるサーキュレーターを使ってください!

引き続き、感染症対策を続けてください。よろしくお願いします。

