

# ほけんだより 2月号



令和3年2月3日  
大阪市立新東淀中学校

1月から2月にかけて毎年インフルエンザが大流行する時期ですが、この冬はインフルエンザの発症なく過ごすことができます。大阪府内の学校でも流行の兆しは見られていないようです。

新型コロナウイルス感染症については、緊急事態宣言が出されてから感染者数は少し減ってきていますが、まだまだ安心な状況にはなっていません。終息するまでは、引き続き一人ひとりが感染症対策を続けていきましょう。

また、例年2月頃から花粉が飛び始めます。花粉症に敏感な人の中には症状が出てくるかもしれないので対策を始めましょう。

風邪や体調不良が長引いている人もみられているので、日ごろから規則正しい生活を送って休養と睡眠をしっかりとるように気をつけてくださいね。

## イライラと上手に付き合おう

最近‘思い通りにならなくてイライラした’、‘イヤな言い方をされてムッとした’ことはありませんか？「怒り」は誰のころにもあるものです。ただ、振り回されてしまうと毎日が楽しくなくなって、疲れてしまいます。

上手につきあうにはどうしたらいいのでしょうか。



### ① その場を離れる

場所を変えて落ち着こう。  
「トイレに行ってくる」など、  
相手へのひと言は忘れずに。

### ② 数 をかぞえる

頭の中で100から3ずつ  
引いたり、英語でカウントし  
たりと好きな方法でOK。



### ③ ゆっくり呼吸をする

鼻から大きく息を吸って、  
口から長くはきます。一緒に  
イライラも体の外へ出そう！

### ④ 体 をゆるめる

イライラすると体に力が入  
ってしまいます。肩の上げ下  
げをして筋肉をゆるめよう。

## その他にも…

●いつもと違う考え方や見方に目を向けてみる

「そんなに怒ることじゃないかも」と思えたり、イライラに飲み込まれにくくなりますよ！

# その“しんどい”もしかして**空気**のせい？

閉めきった教室だと…



どうしてかな？

1

**二酸化炭素が  
たまるから**



みんなの吐く息で  
二酸化炭素の量がど  
んどんアップ。体の  
不調につながります

2

**ウイルスが  
たまるから**



空気中をただよう  
細菌やウイルスが体  
に入り込むリスクが  
高まります

3

**ホコリや  
ダニ・カビが  
増えるから**



アレルギーの原因  
になります。知らな  
い間に吸い込んでし  
まっているかも…

みんな  
で協力して  
空気を  
入れ替  
えよう



- ◆ 対角線上にある窓やドアを2個所以上あけて空気の通り道をつくる
- ◆ 休み時間ごとにこまめに換気する

新型コロナウイルス感染症・風邪・インフルエンザの予防に換気は欠かせません。  
教室での換気はできていますか？

常に教室の対角線上の窓やドアを10～20cm開けておくと空気の通り道ができて効果的に換気できます。

それができない時にも、30分に1回以上は、数分間窓やドアを全開にして換気するようにしましょう。

寒い季節には抵抗感があるかもしれませんが、大勢が過ごす教室の環境を、みんな  
で協力して快適にしていきましょう。