



保健だより 2月号

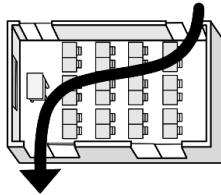
令和7年2月25日
東播工業高校 保健室

教室の「換気」できていますか？

先日、学校薬剤師先生による「教室の空気検査」で1年生 HR 教室の二酸化炭素濃度を測定しました。結果、授業開始前 2300ppm、授業開始 20 分後 2800ppm、授業終了 5 分前 2600ppm と“基準値 1500ppm 以下”を大きく上回っていました。

学校薬剤師先生より

- ① 休み時間中、全ての窓を開放しよう。
- ② 授業中も対角線上に 10～20cm 程、窓を開けておこう。
- ③ CO2 モニターを ON にし、鳴ったら窓を開けよう。



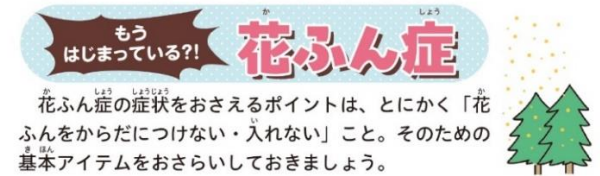
頭痛・気分不良で来室する人が多いですが、「教室の空気が悪い」との声をたくさん聞いています。換気不足は様々な不調を引き起こします。

換気不足で起こること	体への影響
二酸化炭素増加	頭痛・めまい・吐き気、集中力の低下、睡眠障害
酸素不足	息切れ、脈拍数が増加
ウイルスが持ち込まれる	インフルエンザ、コロナ、ノロ等のウイルスに感染
湿気が増え結露からカビに	ぜん息やアレルギー、過敏性肺炎を発症
接着剤、塗料の化学物質が放出	シックハウス症候群（目やのどの痛み、吐き気、皮膚への刺激、頭痛、めまい、呼吸困難など）を発症

花粉症に注意

吸い込んで体内に入った花粉がある程度の量に達すると、症状が出るそうです。体に入る花粉を少なくすることが大事です。

天気予報と一緒に「花粉飛散予報」も check しよう。



●マスク
鼻・のどから入る花粉をガード。鼻やあごの部分にすき間ができないようにつけて、外ではなるべくはずさないようにしましょう。

●メガネ／ゴーグル
広くカバーできるゴーグルタイプのほうがこうかがありますが、見た目が気になる人も…。メガネタイプと使い分けてもよいかもしれません。

●ぼうし
頭（かみの毛）には花粉が付きやすいため、つばのひろいぼうしを。かみが長い人はゴムなどでまとめておきましょう。

●コート
ぼうしとあわせて使いましょう。おもてがツルツルしているものがおすすめ。外から帰ったときは、花粉をよくはらってから中に入りましょう。

多様性を尊重…”それぞれの幸せを尊重し合う”ということ



SOGIEって、なに？
SOGIE（ソジー）とは、Sexual Orientation（性的指向）、Gender Identity（性自認）、Gender Expression（性表現）を組み合わせた言葉で、誰もが持っている性の要素です。これに Sex Characteristics（身体の性的特徴）を加えた「SOGIESC（ソジエスク）」という言葉もあります。

Sexual Orientation **Gender Identity** **Gender Expression**

≡性的指向 ≡性自認 ≡性表現

好きになる性。恋愛対象はどんな性別の人か。
例：好きになるのは男性／女性／性別にこだわらないなど。
恋愛感情を持たない人もいます。

心の性。自分の性をどうとらえているか。
例：自分を男性／女性と思う、どちらでもない／どちらでもあると思うなど。

服装や髪型、しぐさ、言葉遣いなど、どのように自分を表現するか。
例：スカートををはきたい／はきたくない、一人称の使い方など。

日本の性的マイノリティ（LGBTQ）の方の割合は、左利きや AB 型と同程度だそうです。

“心の健康”…自分と上手に付き合っていこう

自分を大切にすること



心の健康で、気になることはありませんか？ 何か不安なことや心配ごとがあって、思わずため息をついたり、ぐっすり眠れなかったりしたら、それはあなたの心がSOSを出しているのかもしれません。

いつも明るく元気に過ごせたら幸せですが、人間なら誰しも、悩んだりやる気が出なかったりすることもあります。ささいなことにイラッしたり、泣きたくなったりすることもあるかもしれません。

でも、それは、自然なことです。まずは、そういう気持ちになっている自分を受け止めましょう。

そして、少しでも心の固まりがほぐれるように、自分なりの方法でリラックスしてみませんか。自分の心と体の健康を守るのは、あなた自身です。いつも、頑張っているあなた！ その頑張りを知っているのは、あなた自身です。たまには自分で自分を甘やかしてあげましょう。



【おすすめの方法】

- 好きな音楽を聴く
- ゆっくりお風呂につかる
- たっぷり寝る
- 好きなものを食べる
(自分へのご褒美として
たまには甘いものも OK にする！)
- 友だちや家族に話してみる
(愚痴をこぼす)



心の温度計



「怒り」を静めたい時は...

- ① 深呼吸
- ② その場を離れる
- ③ 6秒数える

...怒りのピークは6秒

怒りも大事な感情
我慢し過ぎないようにしよう

こんな ストレス解消法も あります

笑う

泣く



笑うと幸せホルモンが
分泌されてポジティブ
な気持ちになれます。
笑う表情にするだけで
も効果があるそうです。

泣くと副交感神経が優
位になって気持ちが落
ち着きます。また、抑え
ていた感情を解放でき
てスッキリします。

見方を変えると...?

いい加減? → おおらか!
気が弱い? → 相手を大切に!
騒がしい? → 元気がいい!
怒りっぽい? → 情熱的!
せっかち? → 積極的!
冷たい? → 落ちつきがある!

こんなふうに、ある物事を異な
る『枠組み』で見ることをリフレー
ミングといいます。あなたが自分
で「気になる」「直したい」ところ
も、他の人からは違って見えてい
るかもしれませんよ。

気分や怒りをコントロールしようとするのは大切ですが、難しい場合
もあります。よかったら、相談に来てくださいね。色々方法はあります。