

# ほけんだより 1月

豊田市立井郷中学校 保健室

★今月の保健目標★  
「新型コロナウイルス・インフルエンザの  
予防に努めよう」（換気・加湿）

明けましておめでとうございます。みなさんは、今年の目標を立てましたか？ 勉強、部活など頑張りたいことは人それぞれですが、どの目標を達成するにも、心と体の健康は欠かせません。

保健室は、みんなの健康に寄り添えるように頑張っていきます！ 今年もよろしくお願ひします。

## ★2024年の健康目標★

あなたの今年の健康に関する目標を書きましょう



## 換 気 を し ょ う

教室の窓を閉め切ったままにしていると、二酸化炭素の濃度が高まるため、気持ち悪くなったり、ぼーっとしたりすることがあります。また、密閉された部屋では新型コロナウイルスやインフルエンザなどに感染しやすくなるため、窓を開けて空気を入れ替えましょう。

**常時換気** … 窓側と廊下側の前後 10 cm以上開ける

**放課換気** … 窓と扉を全開にする



## 文字だけのやりとりは 誤解が付き物

SNSでのやりとりは、相手の表情が見えないため、誤解が生じやすいです。自分は冗談のつもりでも相手は深く傷つくこともあります。人は、声のトーンやちょっとした表情の変化で相手の気持ちを感じ取ります。SNSの特徴を理解しつつ、適切に使用できるように注意をしていきましょう。



## 登校前の健康チェック

保健室来室者で、「朝起きた時から体調がよくなかった」という人が目立ちます。学校に行きたい！という気持ちは素晴らしいのですが、感染症の流行につながってしまうこともあるので注意が必要です。

特に3年生のみなさんはこれから受験を控えており、より一層体調管理が重要になってきます。

自分だけではなく周りの人の健康を守るためにも、自分自身の体調に关心をもち、登校前に健康チェックをしましょう。

また、熱がなくても不調を感じたときは必ず保護者的人に伝えてくださいね。

