



保健だより


茨城県立鉾田第一高等学校・附属中学校

2025. 2. 3



教室の換気に注意願います 保健目標 心の健康に留意しよう

2月の行事予定


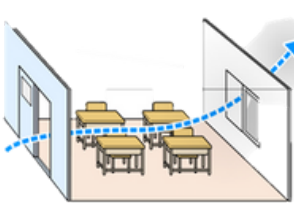
- 2/3(月)高3自由登校開始
 - 2/4(火)学年末考査(高1・2)～2/7(金)
 - 2/7(金)グリーンコート清掃(高1)、SC来校日
 - 2/8(土)有識者による学術講演会(月曜日課) 2/10振替休日
 - 2/13(木)C日課、大学入試共通テスト模試(高2)～14(金)
 - 2/14(金)SC来校日
 - 2/17(月)ハートフルアクト、卒業生と語る会(高2)
 - 2/19(水)C日課
 - 2/21(金)短縮日課、SC来校日
 - 2/26(水)高校入学者選抜関係日(3時間)
 - 2/27(木)高校入学者選抜関係日(生徒自宅学習)～3/4(火)
 - 3/5(水)C日課、復元(午前短縮)、卒業式予行(高校)
 - 3/6(木)卒業式(高校)
- 2/11(火)建国記念の日
- 2/24(月)天皇誕生日振替
- 
- 

1/29(水)に環境衛生検査を実施しました

今回の検査は教室内の空気検査です。二酸化炭素・温度・湿度などを測定し、学習能率を上げるための生活環境を整えることが目的です。当日の検査結果についてご報告します。

検査項目	基準値	2階	3階	4階
二酸化炭素	1500ppm以下	1000 ppm	1500 ppm	3000 ppm
温度	18～28℃	20.5℃	20.3℃	18.5℃
湿度	30～80%	36.8%	39.0%	53.5%

二酸化炭素濃度が高いと頭痛や気分が悪くなるといった症状が現れ、集中力が落ちると言われています。

対策は換気をしっかりすることです

4階の天窓が1カ所しか開いていなかった教室では二酸化炭素濃度が基準値の2倍になっていました。2階では教室の窓だけでなく、廊下の窓も開いていて換気が十分にできていました。換気をして空気を入れ換えると、風邪やインフルエンザ等感染症の予防にもなります。

自分も相手も好きになれる



怒り

との上手なつき合い方

こんなこと、ありませんか？

友だちに怒ったままきつい言葉をぶつけてしまう



友だちから嫌なことを言われても、笑って我慢してしまう。家に帰ってから物に当たることがある



腹が立った友だちに不機嫌な態度をとり続けてしまう



友だちに怒った自分を責めてしまう



怒りは扱いが難しい感情ですが、とても大切なものです



友 だちと関わる中で、嫌なことを言われたりして、怒りが湧いてくることがあるかもしれませんが、怒りはうまく表現できないと、友だちとの関係が悪くなったり、自分を責めて自信をなくしたりします。でも、怒りは悪い感情ではなく、あなたを守る大切なものです。

怒りの奥にある**本当の気持ち**を考えてみよう

本当の気持ちを伝えてみよう

怒 りは二次感情とも呼ばれます。「本当の気持ち」の後から現れ、その気持ちを見ないようにさせることがあるからです。「本当の気持ち」とは、多くの場合「自分は大切にされていない」「期待が裏切られた」という“悲しみ”です。

でも、怒りが湧かなければ、自分のことを「大切にされなくても良い存在」だと思っているようなもの。だから、怒りは否定しなくても大丈夫。あなたはきっと、「本当の気持ち」をわかってほしかっただけではないでしょうか。



相 手に「本当の気持ち」を伝える時のポイントは、「落ち着いてから、1メッセージ」。

「私はあの言葉に傷ついたんだ」のように、自分を主語にして冷静に伝えてみましょう。すると、相手も落ち着いて聞きやすくなります。お互いの気持ちを理解できれば、前よりも自分も相手も好きになれるかもしれません。



怒りにとらわれないコツ

キーワードは **はなす**

コツ① 人に“話す”

感情や出来事を整理して言葉にすると、怒りを客観視しやすくなります。信頼できる人に聴いてもらえれば、安心して前向きな気持ちにもなれます。



コツ② 頭から“離す”

私たちは2つのことを同時に考えられません。深呼吸や運動をしたり、趣味の世界に没頭するなど、1つのことに集中すれば自然と怒りが頭から離れます。



保健室から見た学校の様子をお知らせします

昨年末にはインフルエンザの流行により、学級閉鎖になるのでは？と危ぶんでいましたが、無事に終講式を迎えることができホッとしたものです。東京での流行が一月ほど遅れてやってくる茨城県ですが、冬休みが終わっての始講式の日には意外にも感染症による欠席者が少なく、さすが本校生は自己管理ができていますと感心しました。また、1月は附属中の入試で自宅学習日が多かったことがクラスターを回避する要因になったのかもしれませんが。1月末現在、インフルエンザの罹患者はみられますが年末よりは減少傾向にあります。ノロウイルスや新型コロナウイルスは継続して注意が必要です。引き続き換気・手洗いをお願いします。

