

出口戦略

2月



令和6年2月1日発行 津奈木町立津奈木中学校 養護教諭 出口友理恵



見える化で 換気の状態 明確に

本校では、換気の状態がわかるように、CO2換気モニターを1年1組、2年1組、3年1組、英語ルームに設置しています。保健委員は、毎日、CO2モニターをチェックして記録をしています。その際に、授業中に窓がどのくらい開いているか、休み時間は窓を全開にしたかなどを記録して、窓の開け方に問題はないか振り返りをしています。常時換気（対角線上に2方向10cm窓を開けること）のみで、休み時間に窓を全開にしない場合、二酸化炭素濃度は高くなり、1000ppmを超えることがあります。基準値(1500ppm)を超えるとアラート音が鳴ります。休み時間は窓を全開にして、空気の入れ換えを徹底しましょう。

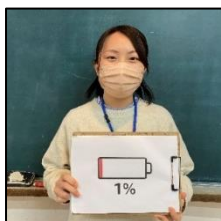


力入れ ゆっくり抜いて リラックス

1月29日(月)、1年生は保健体育の授業で「ストレスの対処のしかた」を学習しました。ストレスによって心身に不調があらわれたとき、体の緊張をほぐすことで、気分を楽にすることができます。1年生は呼吸法と筋肉をリラックスさせる方法を実践しました。こうした方法を身につけることで、ストレスによる心身の負担を軽くすることが期待できます。ストレスと上手に付き合うことができるといいですね。



一気に力を入れてから、ゆっくり力を抜いて筋肉を弛緩させることで、リラックス状態を感じる方法を実践しているところです。写真は、足を少し上げて力を入れている様子です。



エネルギー チャージするため 何をする？

本校では、継続的にストレスマネジメントを行っており、スクールカウンセラーの山口先生の来校日にストレスと上手に付き合う方法について話をしていただいています。

1月25日(木)は、2年生の帰りの会の時間に、「心のエネルギー」について話をいただきました。「今、皆さんの心のエネルギーは何%ですか？」という質問に対して、2年生からは「20%」「0%」「80%」などの反応がありました。

「1%」とプリントされた服を着ている人がいたら、優しく声をかけたくありませんか？自分の心のエネルギーが何%かは見えないけれど、自分は今これくらいだな、と気づけることが大事です。何をしたらエネルギーをチャージできるのか、何をすればエネルギーが減るのか…わかっておくといいですね。私は、好きな動物(マーモット・ビーバー)の動画を10秒見るだけでチャージできます。皆さんはどのようにチャージしますか？



みんなで予防 インフルエンザ

マメな手洗いと咳エチケットで
「かからない」、「うつさない」。

咳エチケット

マスク、
ティッシュ・ハンカチ、
そでなどで鼻と口を
おおいましょう。



マメゾウくん



©2010 熊本県くまモン

熊本県

コマメちゃん

手洗い

指先、指の間、親指、手首は
特に注意して手洗いをしましょう。



インフルエンザに関する情報

今冬 インフルエンザ



バーコード読み取り機能付き携帯電話もしくは
スマートフォンでご利用になれます。



「インフルエンザ予防啓発 コラボポスター」を加工して作成
(<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou01/keihatu/keihatu-collabo-apply.html>)