

人定保健だより 1月 楽しくNight★

令和7年1月21日発行
人吉高校定時制 保健委員



年が明けました。「新年の抱負は？」などと聞かれたことがある人もいないかもしれません。抱負とは、単なる目標ではなく心の中に持っている計画のことです。だから、「〇〇になりたい」だけでは不十分。「〇〇になりたい。だから××をする」と具体的に何をするかまでを考えてみましょう。そうすると、自然とチャレンジしたい気持ちになりますよ。新しい年に新しい一歩を！



冬の感染症対策～適切な換気、できていますか？～

インフルエンザの警報レベルが続いています。昨年12月末から今年の1月5日にかけて、熊本県内のインフルエンザ報告数が2003年以降最多となりました。みなさん、感染症対策はできていますか？感染症対策には、手洗いうがい、マスクの着用、換気などの環境調整や基本的な生活習慣を整えることなどがあります。その中の一つ、今回は換気に注目しました！

換気のポイントは対角線上になるように2箇所以上の窓を開けること！

そのほか、室内環境の目安は室温18～25℃、湿度50～60%

〈換気の目安〉

風が強い日と、無風の日では空気の入替わる速度も違うため、部屋にいる人が『寒い』と感じたら空気はかなり入れ替わっている証拠。寒いのを我慢してずっと窓を開けたまま換気をし続ける必要はなく、寒さを感じたら換気OKと考えて良いそうです！



【加湿方法】

- ・濡れタオルを干す
- ・水を入れたバケツを置く
- ・床を水拭きする
- ・霧吹き、ルームミストを吹きかける
- ・加湿器を使う
- ・鍋でお湯をわかす

＼空気検査を実施しました/ ※暖房は23℃設定。CO₂濃度基準値は1500ppm

日時	場所	授業	在室数 (人)	室温 (℃)	湿度 (%)	CO ₂ 濃度 (ppm)	窓の開閉状況
12/10 13:30	職員室		8	21.5	29.9	626	外側窓1か所 廊下側欄間1か所
1/14 19:15	1年教室	現国	8	15.9	35.3	896	なし
1/15 20:50	給食室	行事	22	17.2	31.6	1050	後方欄間1か所

どの教室も基準値以下ですね◎ ただ、湿度が低いので、各教室で加湿対策をしましょう！

密着！先生の健康法

今回、お二人の先生にインタビューをしました☆
写真右が保健体育 1年副担任 山本 誠二 先生★
左が書道・国語 2年副担任 吉元 綾一 先生● です。
ご協力ありがとうございました！



先生の健康の秘訣を教えてください。

- ★体調が悪くなったらすぐ病院に行くようにしています。
ドラッグストアで薬を買ったりもします。
- よく寝ることです。

ストレス対処法を教えてください。

- ★読書です。ストレス対処法の本を読みます。
- 寝ること、美味しいものを食べることです。



高校時代の思い出を教えてください。

- ★3年間自転車で遠距離通学をしていました。
- 芸術クラスには男子が三人しかいませんでしたのでひたすら作品を書いていました。



今、夢中になっていることを教えてください。

- ★読書です。
- ご飯を作ることです。



生徒に向けてひとことお願いします！

- ★自分の思っていることを相手に伝えましょう。
- 学校にいる時間は短いけど今だからできることをたくさんやってほしいです！



2、3月のスクールカウンセラー来校日

🍀 山崎カウンセラー 2/20(木)、3/14(金)

🍀 衛藤カウンセラー 2/10(月)、3/17(月)



カウンセリング時間は調整できます。予約が埋まりやすい状況ですので、早めに予約をお願いします。保護者様も受けられます。予約は保健室または教育相談担当稲田先生まで。

