

元気あい！



ありんこパワー

国本中学校保健だより
令和5年2月3日

2月は、旧暦で『如月（きさらぎ）』といいます。寒さがきびしいこの季節は、着物をさらに着るということから、着更着（きさらぎ）といわれ始めたという説があります。また、旧暦2月の別名は『令月』と言い、令和の元号の「令」の字の由来となっています。令月とは、「めでたい月、何をするにもよいとされる月」という意味があります。暦の上ではもう春ですが、1年間で1番寒い季節です。冬の健康管理をしっかりとしましょう。



衛生検査の結果です！



栃木県には現在「コロナ・インフル同時流行注意報」が出されています。新聞には県内の学校でインフルエンザによる学校休業のお知らせが掲載されています。いつ本校でも大きな流行があるかわかりません。引き続き感染対策をお願いします。

水曜日に衛生検査を実施しました。2月1日の結果は以下の通りです。

～ 朝の手洗い ～

- ・24%
こまめに手を洗いましょう。

～ マスク ～

- ・100%
衛生的なマスクをしましょう。

～ 爪（つめ） ～

- ・72% 爪は衛生的に、短く切りましょう。

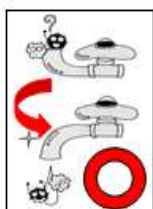


～ コップ ～

- ・14% 歯ブラシまたは水筒の口を持ってきましょう。



水道の蛇口から直接水を飲まない。
水道の蛇口は下にしておこう。



～ ハンカチ ～

- ・43% ハンカチをいつも携帯して使いましょう。



手を洗った後、ハンカチでよく手を拭かないと…

- ①アルコール消毒をしても、アルコール濃度が薄くなり効果も薄くなります。
- ②濡れたまま乾燥するのは、手荒れの原因にです。手荒れした手や指のヒビの中にもウイルスが入って不衛生になります。



「ありがとう」の言葉の効果



友

だちに優しくしてもらった時、何かを手伝ってもらった時、「ありがとう」の言葉が言えますか？感謝の気持ちをきちんと言葉にすると、脳や体にいい影響を与えるホルモンが出ます。

セロトニン

心のバランスを整える

セロトニン

傷みを和らげる

セロトニン

やる気が出る

セロトニン

幸せな気持ちになる

体

の調子をよくするホルモンのおかげで、ぐっすり眠れたり勉強に集中できたりします。そして、何より、「ありがとう」の言葉は、言った人も言われた人も優しく温かい気持ちになれるすてきな言葉です。



「ありがとう」感謝の気持ちを伝えよう！

SNSとかけて学校と説く。 その心は…？

「どちらもとうこう（投稿・登校）する」でしょう。



SNS に一度『投稿』したものはアカウントを削除しても完全に消えることはありません。投稿するときには、その内容が適切なものか考えましょう。

学校に『登校』して勉強や活動した事、友人と過ごした時間も大切な思い出となって残ります。学校生活を大切にしましょう。何か心配なことがある時には保健室でも相談にのることができます。



パルスオキシメーターって何？

パルスオキシメーターとは、動脈血酸素飽和度を測定する医療機器です。動脈血（心臓から送り出される血液）の酸素を測定して、体の中に十分な酸素が行き届いているかどうかをみます。

測定値 SpO2(エスピーオーツー)は % で表します。

飽和度 (Saturation)

皮膚に光を通して測定 (percutaneous)

動脈血に含まれる酸素 (O2)



正常値 SpO2 96~99%

体調が悪い時には、この数値だけでなく、医師の診察が必要です。