

## ストレスたまっていませんか？

ストレスがたまると心と身体にさまざまなストレス反応がでることがあります。

① <sup>からだ</sup> <sup>はんのう</sup>  
身体の反応

食欲しょくよくがない、食べ過ぎるたべすぎ、疲れやすいつかれやすい、肩こりかたこり、めまいめまい、頭痛ずつう、腹痛ふくつう、など

## ② 気持ちの<sup>きも</sup>はんのう<sup>はんのう</sup>反応

不安, イライラ, 落ち込む, 何も感じない, やる気が出ない, 孤独に感じる, など

③ <sup>こうどう</sup>行動の<sup>はんのう</sup>反応

落ち着きがなくなる、怒りっぽくなる、ひきこもる、欲求が抑えられない、など

④ <sup>かんが</sup><sub>かた</sub> 考え方

集中できない、自分を責めてしまう、物事を悪い方へ考えてしまう、など



これらの反応は、いつもと違う状況を経験した時に、誰にでも起こる、当たり前の反応です。ただし、その反応の強さや表れ方は人によって異なります。ストレス反応の多くは時間の経過と共に自然に治まっていきます。

こころ　けんこう　たも  
♡♡♡♡♡♡♡♡ ♡♡♡♡♡♡♡♡  
**心の健康を保つためにできること**

○規則正しい生活のリズムを保ちましょう。

○多くの情報に触れることで、不安に感じることもあります。公式の発表などを基にした「正しい情報」を「適切な量」で取り入れましょう。

○安心できる時間や場所，好きな事を見つけましょう。心が楽になり、元気がもどってきます。

○泣く、笑う、怒るなどの素直な気持ちや感情を、家族や先生、信頼できる身近な人に話してみ  
 ましょう。泣きたいのを我慢したり、つらい気持ちを押しこらしたりしなくても良いのです。

# 換気は何のためにするの？

①窓を閉め切った教室の空気は汚れている…



せきやくしゃみ、ほこり、細菌やウイルス、チョコレート粉、二酸化炭素、悪臭など。

②とくに<sup>もんだい</sup>問題なのは

にさんかたんそ　　そうか  
**二酸化炭素の増加**



二酸化炭素は、空気中に0.01%、人の吐く息に4%  
ふくまれているので、閉め切った教室に30人ほどの人  
がいれば、だんだん二酸化炭素が増えていきます。

④そこで必要なのが換気！



窓を開けて室内の空気と新鮮な外気を入れ替えましょう。

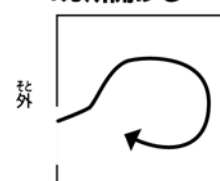
③ <sup>さん そ ぶ そく</sup>酸素不足になり <sup>しょうじょう あらわ</sup>さまざまな症状が現れる



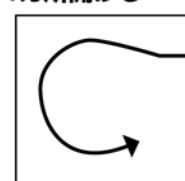
頭痛や吐き気、めまい、生あくび、集中力・判断力の低下などが起こります。

ただ きょうしつ かん き ほうほう  
正しい教室の換気方法はどれかな？

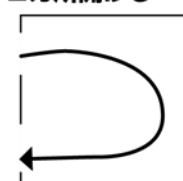
① <sup>そとがわ</sup>外側<sup>まど</sup>の窓を  
<sup>しよあ</sup>1カ所<sup>あ</sup>開ける



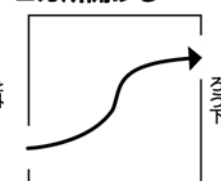
②廊下側の窓を  
1カ所開ける



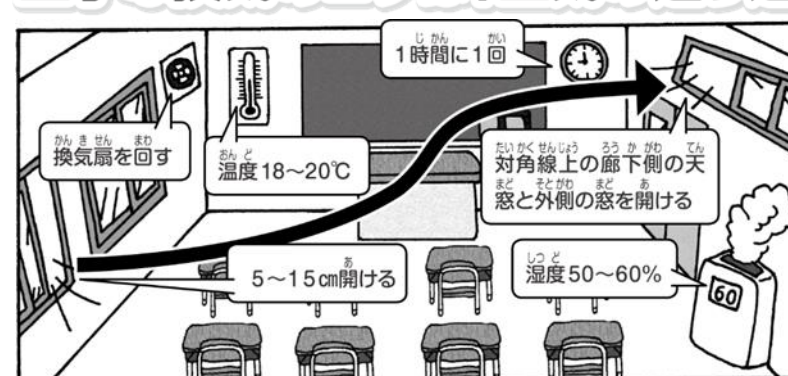
③ <sup>かたがわ</sup>片側<sup>まど</sup>の窓を  
<sup>しよあ</sup>2カ所<sup>あ</sup>開ける



たいかくせんじょう まど  
④対角線上の窓を  
しよあ  
2カ所開ける



上手な換気のコツは「**空気**の通り道」を作ること



上の問題の答えは④です！  
対角線上の窓を開けると、  
部屋の中心が空気の通り道  
になり、すみずみまで空気を  
入れ替えることが  
できます。

