

ストレスたまっていますか？

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出ることがあります。

① 身体の反応

食欲がない、食べ過ぎる、疲れやすい、肩こり、めまい、頭痛、腹痛、など

② 気持ちの反応

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 行動の反応

落ち書きがなくなる、怒りっぽくなる、ひきこもる、欲求が抑えられない、など

④ 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。

心の健康を保つためできること

○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ろ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、チョークの粉、二酸化炭素、悪臭など。

②とくに問題なのは

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酸素不足になりさまざまな症状が現れる

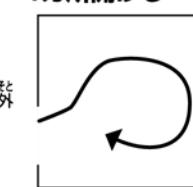


頭痛や吐き気、めまい、生あくび、集中力・判断力の低下などが起ります。

正しい教室の換気方法はどれかな？

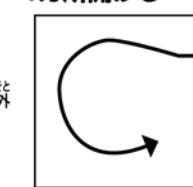
①外側の窓を

1力所開ける



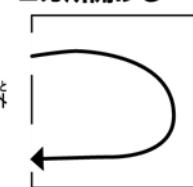
②廊下側の窓を

1力所開ける



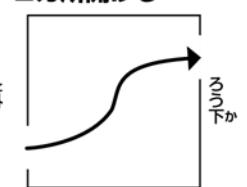
③片側の窓を

2力所開ける

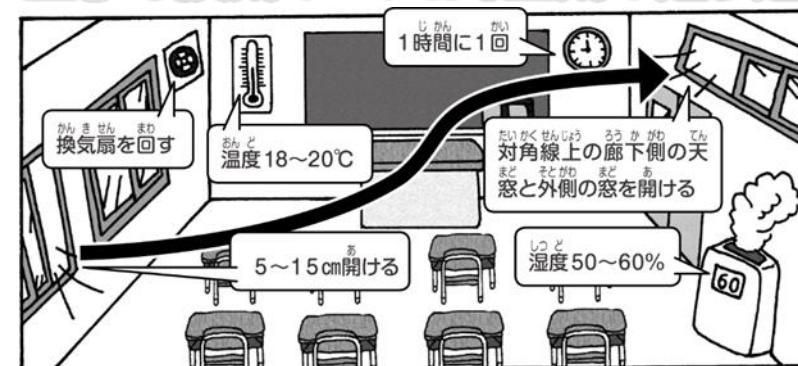


④対角線上の窓を

2力所開ける



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ます。すみすみまで空気を入れ替えることができます。

