



令和7年9月1日  
直江津中等 保健室

今年の夏も猛暑でしたね。水不足で節水生活が続いている地域もあり、まだまだ残暑も厳しいようです。毎日の睡眠、食事をしっかりとって元気に登校できるようにしましょう。



## 感染症発生情報

新潟県内では、百日咳、伝染性紅斑(りんご病)の罹患が多くなっています。また、新型コロナウイルス感染症も増加傾向で、変異株も出現しているとニュースなどで報道されています。お盆休みは人との交流も多い時期だったので、今後も感染者の増加が心配されます。

### ○基本的な予防対策を確認!

- (1) 手洗い、うがいをする。
- (2) 教室、部屋はこまめに換気する。
- (3) マスクを適宜着用し、咳エチケットを心掛ける。
- (4) 清潔なハンカチやティッシュペーパーを携帯する。
- (5) 十分な睡眠と栄養をとり、適度な運動をするなど、規則正しい生活をする。
- (6) いつもと違って体調が悪い場合は、無理をせず休養し、早めに受診する。

毎朝、自分の体調はどうか?を確認しましょう。少しでも体調が悪いと思ったら検温も忘れずに!



上記7項目の中で、特に気をつけたいことは次の2点です。

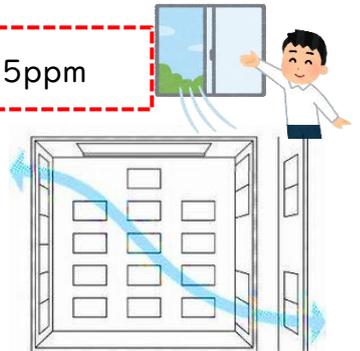
### その1 換気をしよう

学校薬剤師の熊木先生が、7月にある教室の二酸化炭素濃度の検査(基準は1500ppm以下)をしました。結果は以下の通りです。

(A教室) 授業開始1分後 787ppm →→ 55分授業終了直前 1805ppm

基準を超える濃度では、頭痛や吐き気等を引き起こす可能性があります。冷房中でも休み時間には窓を開けて換気しましょう。

**※ 教室の対角線となる2方向の窓や戸を開けましょう。⇒⇒**



### その2 共用物に注意しよう

共用物(ドアノブや机、文具、タオル等)に触れること(接触感染)でも感染します。学校の集団生活では、共用物を介して病原体がひろがるリスクが高くなります。特に感染症予防に効果的な手洗い習慣を身につけましょう。また、汗ふきや手ふきに使うタオルやハンカチは、友人同士での貸し借りは控えましょう。





# 心と体の自己チェック



～“夏休み明けブルー”になっていませんか？～

夏休みが終わり、10 日後には期末考査も控えていますね。今のあなたの心と体はどのような状態ですか？大人でも、休み明けは気持ちが憂うつでなんとなく仕事に集中できないなんて人もいます。みなさんはどうでしょうか。次のような症状はありませんか？チェックしてみましょう。

- イライラしやすい
- 不安になる
- 気分が落ち込む
- 寝つきが悪い
- 急に胸がどきどきする
- 無意識に爪をかんだり、髪の毛を抜いたりすることがある
- 人や物にあたりたくなる
- 楽しめていたことが楽しく感じない
- やる気がでない
- 朝起きられない
- 急に息苦しくなる
- わけもなく涙が出る
- 誰かに甘えたくなる
- 食欲がない
- むちゃぐいする

もし調子が出ないときは、保健だより7月号でも紹介したリラックス法「グランディング」や次の4つの方法を試してみましょう。



**休息・リフレッシュ**  
質の良い睡眠をとることや趣味や運動を積極的に取り入れて気分転換をしましょう。



**リラクセーション**  
腹式呼吸やリラックス法を生活の中に取り入れてみましょう。



**友人や家族とのコミュニケーション**  
信頼できる友人や家族と積極的にコミュニケーションをとりましょう。



**バランスのとれた生活**  
勉強や部活動、遊びのバランスを意識して生活をしましょう。

こんなサイトもあります！

## 『かくれてしまえばいいのです』

子ども・若者向けの Web 空間です。悩みや不安で「しんどいなあ」と感じているとき、匿名、無料で24時間いつでも利用することができます。

生きるのがしんどい あなたのための Web空間  
**かくれてしまえばいいのです**

<http://kakurega.lifelink.or.jp>

入口はこちら



制作・運営 LIFE NPO法人  
LINK ライフリンク

※生徒用トイレにも掲示する予定です。

