



保健だより 2月号

～「笑顔」輝く鳥商生を目指して～

2025年2月4日

鳥取商業高等学校

2月になり、3年生が自由登校に入りました。いつも聞こえてきていた元気な声が聞こえないとちょっと寂しく感じますね。

さて、立春を迎えて暦の上では春になりましたが、まだしばらくは寒さの厳しい日々が続きます。インフルエンザもピーク時よりは減少傾向にありますが、感染症シーズンも続きます。今後も感染症対策をしながら過ごしてほしいと思います。



◆感染症対策のひとつ「換気」の実態に迫る！◆

1月下旬に学校薬剤師の平岩先生に教室の空気の検査をしていただきました。

【二酸化炭素濃度について】

教室の二酸化炭素濃度は、基準値0.15%(1500ppm)以下が望ましい

今回は1年と2年教室、2クラスずつ測定しました。結果は以下のとおりです。



測定場所	測定結果 (二酸化炭素濃度)	教室内環境状況		
		測定時間	教室内人数 (検査員2名含)	換気状況
1年3組	1000ppm	授業開始20分後	33人	窓一部開 、廊下側欄間前後2カ所開
1年4組	1580ppm	授業開始30分後	35人	窓閉 、廊下側全ての欄間(4カ所)開
2年1組	1220ppm	授業開始25分後	26人(選択授業)	窓閉 、廊下側欄間前後2カ所開
2年2組	2100ppm	授業開始40分後	42人	窓閉 、廊下側欄間前後2カ所開



結果を見ると、窓と廊下側の欄間を開け空気の流れが確保できているクラスは、よい結果でした。授業が始まり時間が経過すると、密閉状態であればあるほど二酸化炭素濃度が上昇します。いかに換気をして空気の流れを確保することが大事かということがよくわかりました。

【学校薬剤師 平岩 陽子先生から次のような助言をいただきました！】

空気検査では、時間の経過とともに二酸化炭素濃度が上がり基準値を超える傾向にあるようです。**窓(外側)を開け、空気の通り道を作るのが望ましい**ですが、風が強くて窓を開けるのが難しい場合は、休憩時間に廊下側の入り口を開け、換気をするようにしてください。

効果的な換気とは

※「寒いから」と閉め切るのは× こまめに新鮮な空気を取り込みましょう！！

換気のポイントは “空気の流れ”

Point2
休憩時には短時間でもいいので廊下側の扉を開けて換気をする

Point1
常時、対角線上の2カ所(窓と廊下側の欄間)を開け空気の通り道を作る



【特集】自分も相手も好きになれる！怒りとの上手な付き合い方を学ぼう

こんなこと、
ありませんか？

友だちに怒りにまかせてきつい言葉をぶつけてしまう

友だちから嫌なことを言われても、笑って我慢してしまう
家に帰ってから物に当たることがある

友だちを怒った自分を責めてしまう

怒ったあともその友だちに不機嫌な態度をとり続けてしまう

「怒りは扱いが難しい感情ですが、とても大切なものです」

友だちと関わる中で、嫌なことを言われたりして、怒りが湧いてくることもあるかもしれません。怒りは上手く伝えることができないと、友だちとの関係が悪くなったり自分を責めて自信をなくしたりします。でも、怒りは悪い感情ではなく、あなたを守る大切なものです。

怒りの奥にある本当の気持ちを考えてみよう

怒りは二次感情とも呼ばれます。「本当の気持ち(=一次感情)」の後から現れ、その気持ちを見ないようにさせることがあるからです。「本当の気持ち」とは、多くの場合「自分は大切にされていない」「期待が裏切られた」という“悲しみ”です。

でも、怒りが湧かなければ、自分のことを「大切にされなくても良い存在」と認めているようなもの。だから、怒りは否定しなくても大丈夫です。あなたはきっと「本当の気持ち」をわかってほしかっただけではないでしょうか。



本当の気持ちを伝えてみよう

相手に「本当の気持ち」を伝えるときは、落ち着いてから、「私はあの言葉に傷ついたんだ」のように、自分を主語にして冷静に伝えてみましょう。すると、相手も責められるように感じることなく、落ち着いて聞きやすくなります。お互いの気持ちを理解できれば、前よりも自分も相手も好きになれるかもしれません。



◆2025年 花粉症情報◆

今年もまもなく花粉シーズンがスタートします。早めに対処することで、症状が緩和することがあるので、最新の花粉情報をチェックしておくことも大切です。

中国地方(鳥取県)の予報

※日本気象協会(1月16日発表)春の花粉飛散予測(第3報)参照

スギ花粉は2月中旬頃から飛散開始となり、3月上旬頃がピークとなる見込みです。例年に比べてやや多く、昨シーズンより非常に多いと予想されています。スギ花粉は、飛散開始と認められる前から、わずかな量ですが飛び始めるので、早めに花粉対策を始めるとよいでしょう。

ヒノキは3月下旬から4月上旬がピークと予想されています。



保健室のつぶやき



毎年、3年生が自由登校になると、今年度も終わりに近づいたなど実感します。卒業式や高校入試などが終わると、あっという間に新年度が始まります。そして、私も鳥商での生活が1年経とうとしています。早かったな……。慌ただしい日々でも、今年度をしっかり振り返り、何かひとつでも目標を持って新年度を迎えたいと思う今日この頃です。