

# 青空

～大内中保健安全だより～

令和8年1月9日発行  
真岡市立大内中学校  
保健室



あけましておめでとうございます。  
今年もどうぞよろしくお願いします。

3学期は、期間が短い割には、意外  
と行事の多い季節です。

3年生が受験に向けて忙しくなるの  
は、もちろんのこと、1・2年生も新  
年度に向けて何かとやることが出てく  
る時期でもあります。

2学期に引き続き、体調管理（特に  
感染症対策）をしっかりしていきま  
しょう。



**塾** や部活、習いごとで帰りが遅くなっ  
てしまつた日、どんなふうに夕食を  
とっていますか？ 夜遅くに食べると、寝  
ている間にエネルギーが消費されず、肥満  
の原因に。また、翌朝に食欲が出ず、朝ご  
はんを抜いてしまうと、頭も体もすっきり  
目覚められません。

どうしても帰宅時間が遅くなる日は、夕  
食の時間やメニューを工夫してみましょう。

## 間食をとる

お菓子ではなく、  
おにぎりと野菜たっぷりの  
スープなど、栄養バランスを意識して。



## 油は控えめに

揚げ物など、こってりしたものは避け、  
消化のよいものを選んで。食べすぎに注意。

## カラフルなパンツで願掛け？

日本のお正月は、初詣に行っておせちを食べて、こたつでゴロゴロ…という人も多いかな？ では、世界のお正月にはどんな習慣があるのでしょうか。

年越しの鐘の音に合わせて12粒のブドウを食べる（スペイン）

家の壁やドアを古くなったパンで叩く（アイルランド）

カラフルなパンツを履くと願いが叶う（ブラジル）

水玉模様の服を着て新年を迎えるとお金持ちになる（フィリピン）

新年を迎える瞬間に大切な人とキスをする（アメリカ）

国や地域によって考え方や過ごし方は違います。でも、共通しているのは「1年を楽しく過ごせるように」と願う気持ち。みんなにとって、素敵な1年になりますように。

## ★今月の保健目標★

## 感染症の予防と環境衛生を整えよう

みんなで  
換気！

みんなが教室で快適に過ごすために、学校環境衛生の基準が決められています。それによると、二酸化炭素の濃度は1,500ppm以下。1,500ppmをこえていくと、息苦しくなったり、頭が重いと感じることがあります。

閉めきった教室でたくさん的人が息をすると増えていく二酸化炭素。ウイルスや細菌だって増えています。休み時間になったら、みんなで窓を開けましょう！

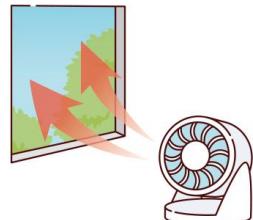
換気のポイントをいくつか紹介します。

みんなが  
「換気は大切」  
と思うことが  
大事です！

### 【換気のポイント】

#### ○サーキュレーターの使用

サーキュレーターを使用することで、空気の流れを作り、換気の補助をすることができます。換気の際に使用すると、換気効率がよくなります。



#### ○こまめな換気

学校環境衛生マニュアルにおける「こまめな換気」とは、30分に1回以上、数分間程度、窓を全開にすることです。寒い時期は、30分に1回でもつらいですよね。最低限、休み時間ごとの換気ができるといいですね。



#### ○空気の通り道を作る

対角線上に窓と廊下側の扉を1か所ずつ10cm開けた場合、廊下側の扉を全開で開けておくだけよりも換気効果が高いというデータがあります。

廊下側の高窓を上手を開けておくことで、足元の寒さを抑えながら換気できます。

