



県立川島中学校

令和5年

11月1日

11月7日は、立冬。季節は秋から冬へと進み、一日の寒暖差が大きくなっています。特に、朝夕と昼間では、気温差がある日が増えています。寒暖差が大きいと、エネルギーが余分に必要で、疲れもたまりやすくなります。衣服の調節や、温かい食べ物で体調を管理して、本格的な冬に備えましょう。

また、休日や登校前に調子が悪い時には、右の絵を参考に自分で体温を測り、家で休んだり病院を受診したりしましょう。

体温の正しい測り方を知ってる？

① ワキの汗をふく

② ワキのくぼみの中央に
体温計の先をあてる

③ 体温計は、下から上に
向けて押し上げる

④ ワキをしっかりと閉じて
ヒジをわき腹につける



空気も 気持ちも 換気でリフレッシュ!



11月9日は、「いい空気の日」です。冬が近づくにつれて、空気が冷たく感じられる日もあります。しかし、寒いからといって、窓を閉め切ったまま過ごすと、様々な問題が起きやすいです。正しい換気の方法を覚えて、効率的にいい空気の中で過ごしたいですね。

換気をしないと...

二酸化炭素が
増える



人は1日に480ℓもの二酸化炭素を出します。空気中に二酸化炭素が増えると酸素が不足し、頭痛や吐き気の原因にもなります。

カビやダニが
発生しやすくなる



窓を閉めきっていると結露がしやすいです。結露ができると、カビやダニが発生しやすくなり、アレルギーなどの原因になります。

ウイルスや細菌が
ただよう



室内にウイルスや細菌がとどまって、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。

においが
こもる

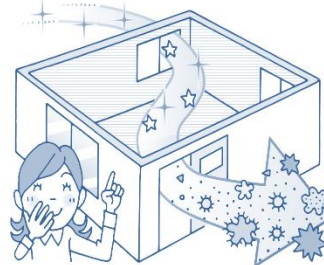


汗やお弁当などのにおいもこもって、嫌なにおいになります。

換気のやり方

空気の「入口」と「出口」ができるように2カ所以上の窓を開けましょう。

また、部屋の対角線の窓を開けると空気の通り道ができて効果的です。



新

鮮な空気にはリフレッシュ効果があり、脳の働きが活性化します。そのため、気分がすっきりしたり、集中力が高くなったりします。休み時間ごとに行うなど適度に換気をして、健康的に過ごしましょう。





藤井 ともえ 先生による とってもええ話



県立川島中学校に赴任し、1年7ヵ月が経ちました。この度、新しい命を授かり、11月からお休みをいただくことになりました。

「重い物持ったらあかんよ。」と軽い物でも持つのを手伝ってくれたり、「体調いけますか?」と声をかけてくれる優しい県中生のみなさんには感謝でいっぱいです。

新しい命と一緒に喜んでくれて、気遣いもたくさんしてくれて、本当にありがとう。

みなさんとはばらくお別れするのは寂しいですが、赤ちゃんと一緒に学校を訪れる日を楽しみに、出産頑張りたいと思っています! また会える日まで、みなさんも健康に気をつけて過ごしてくださいね。

自分の番 いのちのバトン

父と母で二人

父と母の両親で四人

そのまた両親で八人

こうして数えてゆくと

十代前で千二十四人

二十代前ではー?

なんと百万人を越すんです

過去無量の

いのちのバトンを受けついで

いまここに

自分の番を生きている

それが

あなたのいのちです

それが

わたしのいのちです



これは、相田みつをさんの詩です。命のつながりをバトンに例え、自分の命、周りの人の命の尊さを表現しています。人の受精卵1つが生まれるのに、染色体の組み合わせは、64兆以上あるとも言われ、1人ひとりの命は、1つとして同じものがありません。この奇跡に感謝して、自分や周りの人の命を大切にできる県中生でいてほしいと願っています。