



令和8年2月5日  
練馬区立大泉中学校  
2月号 保健室

2月になりました。2月4日は「立春」といい、春の始まりとされる日です。  
それでもまだまだ寒い日が続きます。毎日の健康管理をしっかり行い、風邪や感染症予防に努めましょう。



## 後期保健委員会発表 「感染症対策をしっかりしよう」

1月26日(月)の生徒朝礼の時間、保健委員会から「感染症対策をしっかりしよう」というテーマで、正しい手の洗い方や教室の換気方法について発表がありました。

それぞれ役割分担を決めて、学校薬剤師の浅野先生にご指導いただきながら、手洗いや換気の実験と研究をしました。その後、朝礼での発表に向けてスライドや動画を作成し、掲示用にわかりやすいポスターも作成しました。

### 【正しい手洗いを学び、実践している様子】



### 【正しい換気方法の実験】

ペットボトルを教室に見立て、中に線香の煙を入れました。開ける箇所によって、どのくらいで煙がなくなるか時間を測り、比較しました。①左は同じ方向に2か所、②真ん中は対角線上に2か所、③右は1か所のみ開けた状態です。



### 《 結果 》

①の同じ方向に2か所開けた状態は、1分14秒

②の対角線上に2か所開けた状態は、43秒

③の1か所のみ開けた状態は、5分29秒

この結果から、教室では廊下と窓で対角線になる位置を幅5cm以上開ける必要があります。1時間に1回、5～10分開けることで、新鮮な空気を入れることができます。

## 【 生徒朝礼での発表の様子 】



発表のスライドには、正しい手洗いについての動画もありました。つめや手首は洗い残しが多い場所です。石けんを付けて丁寧に手を洗い、清潔なハンカチで水分をふき取ることで、手をきれいに保つことができます。

今年度は特にインフルエンザが流行し、本校でも学級閉鎖をしたクラスがありました。感染症について知り、正しく対処することが大切です。保健委員会の1, 2年生のみなさんは、今回の発表に向けて休み時間や放課後の時間を使い、1人ひとりが積極的に、たくさん準備してくれました。よく頑張りました。ありがとう！



## 友だちを大切にしよう

今年度も、残すところあと少しとなりました。4月には、新しい学年、新しいクラスになります。そこで改めてみなさんに伝えたいことは、「友だちを大切にしよう」ということです。

「友だち」とは、お互いを尊重し、一緒にいて心地良いと感じたり、信頼できて困ったときに支え合ったりする関係のことをいいます。その関係を構築するポイントは、基本的なあいさつだけでなく、「ありがとう」、「ごめんなさい」を相手にしっかりと伝えることです。しかし、「ありがとう」は言っても、「ごめんなさい」と素直に伝えることが苦手な人がたくさんいます。

自分がされて嫌なことや、相手が悲しい顔をしたときは、そのサインを見逃さないことが大切です。勇気を出して言葉にすることが、信頼関係を築き、友だちを大切にする一歩になります。

## その内容、駅前で口に出せますか？

気軽に何でも発信できるSNS。でも、軽い気持ちの投稿が大きなトラブルにつながることも。投稿する前にちょっと試してほしいことがあります。

想像してみてください

駅に知らない人が100人集まっています。そしてその人たちの前で、あなたはSNSに投稿しようとしている内容を声に出して言うのです。



みんなの前で堂々と言えたのなら、その内容は投稿しても大丈夫だと思います。

でも、「これは誰かが傷つくかも…」と少しでも悩んだ場合は、内容を見直しましょう。

SNSは、自分の投稿内容が見ず知らずの人にも届きます。「公共の場」と同じです。

「投稿＝全世界に向けての発言」だという意識を忘れないようにしましょう。

