

教室の環境衛生検査を行いました

2月4日(木)に1年1組と1年2組の教室で環境衛生検査を行いました。学校薬剤師の中根先生が来校し、教室の二酸化炭素の量や勉強するのに適した明るさなどを検査しました。今年は常時換気をしていることで、二酸化炭素の量が2020年や2019年よりも少なくなっています。換気の効果が数字にも出ています。

項目	基準値	2021年	2020年	2019年
二酸化炭素	1500ppm以下	450ppm	1400ppm	1600ppm
一酸化炭素	10ppm以下	0ppm	0ppm	0ppm
浮遊粉じん	0.10mg/m以下	0.148mg	0.020mg	0.233mg
明るさ	500ルクス以上	4434ルクス	4359ルクス	4308ルクス



【学校薬剤師 中根先生からのアドバイス】

浮遊粉じん以外は問題ありませんでした。教室内の浮遊粉じんは、チョークの粉や生徒の持ち込む土由来のもの、ほこり等が多く、生徒の活動や移動に伴うものと言われていています。清掃に注意して、様子を見てください。

イライラと上手に付き合おう

思い通りにならなくてイラっとしたり、嫌な言い方をされてムッとしたり。怒りは誰の心にもあるものです。ただ、それに振り回されると自分も相手も疲れてしまいます。上手に付き合うにはどうしたらよいのでしょうか。

①イラっとしたときのクールダウン

そ の場を離れる

場所を変えて落ち着こう。
「トイレに行く」など、
相手へのひと言は忘れずに。

数 をかぞえる

頭の中で100から3ずつ
引いたり、英語でカウントし
たりと好きな方法でOK。



ゆ っくり呼吸をする

鼻から大きく息を吸って、
口から長くはきます。一緒に
イライラも体の外へ出そう！

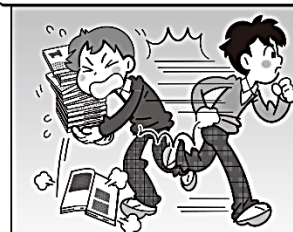


体 をゆるめる

イライラすると体に力が入
ってしまいます。肩の上げ下
げをして筋肉をゆるめよう。

②考え方を広げよう

廊下で走ってきたAさんにぶつかられた



いつもとは違う
考え方や見方に目
を向けてみよう。
「そんなに怒ること
じゃないかも」と
思えたり、イライ
ラに飲み込まれ
にくくなりますよ。

ぼくの教科書を落としたのに、
拾ったり謝ったりせずに行ってしまった



なんだよ！
Aが謝って当然だろ！

③I（アイ）メッセージで気持ちを上手に伝えよう

Youメッセージ



ちょっと
静かにしてよ！

Iメッセージ



もう少し静かにして
もらえるとうれしいな



なんで連絡
くれなかったの？



連絡を楽しみにしてた
から、さみしかったな

こんな見方もあるよ

Aさんは

- ・何か急ぐ事情があったのかも
- ・教科書が落ちたことに
気づいていないのかも

