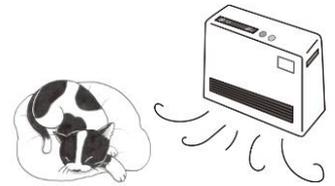


# 保健だより



令和4年12月  
岡崎北高校  
保健環境部



除夜の鐘が鳴り響く中、気持ちを新たにす大晦日。「晦日」はもともと「三十日」と書きます。1年の最後だから「大晦日」。昔の人たちは、家にやってくる年神様を迎えるために寝ないで待っていたのだとか。形は違っても、大晦日に夜更かしをするのは今も昔も同じですね。「108の煩惱」に惑わされず、来年も元気に過ごしましょう。

寒くなってきましたが…

## 感染症予防に換気のポイント～効果的な換気の方法～



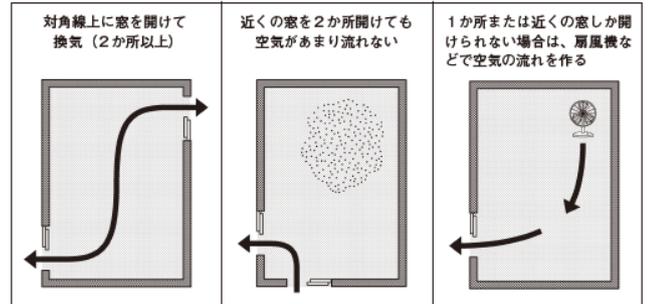
効果的な換気方法は、2か所以上の窓を開けて、空気の通り道を作ることです。

対角線上にある窓を開けるとより効果的です。

2か所といっても、近いところの窓を2か所開けるだけだと、狭い範囲しか換気できず、空気の流れが悪い部分が出てしまいます。

窓を1か所しか開けられない場合は、扇風機やサーキュレータなどを使って、空気の流れを作ると、効果的に換気できます。

本校の教室の換気については、学校医、学校薬剤師の先生から“常時室内の窓及び扉を2箇所以上対角線上に開放し、放課にはできるだけ全開放し換気することが望ましい”のご指導を受けており、それを基に換気を実施しています。みなさんの協力が必要です。よろしくお願いします。



### —大きな飛沫とマイクロ飛沫—

せきやくしゃみ、会話などをすると、マスクをしない状態では、口からはさまざまな大きさの飛沫が飛びます。大きな飛沫はすぐに落下しますが、5ミクロン（0.005mm）未満の小さな飛沫の粒子は（マイクロ飛沫）は、換気が悪い密閉空間では、数分～数十分も空気中を漂い、また遠くまで浮遊します。

こうしたマイクロ飛沫対策として、部屋の換気を十分に行うことが重要です。



どれも、罪に問われる可能性があります。「楽しくてつい…」では済まされません。



お互いを尊重できるような 優しさを持ってほしいものですね

そのひとと言…セクハラかも？

**セクハラとは**  
セクシュアルハラスメントの略。相手の気持ちに反する性的な嫌がらせ。

**これは間違いない**

- × 大人の世界だけ
- × 男性から女性だけ
- × 同性同士なら大丈夫
- × 体に直接触っていないからOK

**こんな言葉もセクハラに**

- 外見や容姿をいじる → 胸が大きいよね
- 性的なからかい → イライラしてるけど、生理？
- 性別を押しつける → (男の子に) 女の子みたい！
- 私生活に踏み込む → 彼女とどうなの？

あなたは「友だちだから」「冗談のつもり」でも、相手は？ 一度、振り返ってみましょう。

「思いやりって？ やさしさって？」

やさしさとは、耳の聞こえない人も聞くことができ、目の見えない人も見ることができる言葉だ  
マーク・トウェイン

やさしさほど強いものはなく、本当の強さほどやさしいものはない  
ラルフ・ソックマン

やさしい言葉は、たとえ簡単な言葉でも、ずっとずっと心にこだまする  
マザー・テレサ

「こころ」はだれにも見えないけれど「こころづかい」は見える  
「思い」は見えないけれど「思いやり」はだれにでも見える  
みやざわしゅうじ 宮澤 章二

12月10日は「世界人権デー」。  
今のあなたの心に響いた言葉はありますか？