ほけんだより 2月

2012年　第10号　　大阪府立西淀川高等学校　保健室

立春が過ぎて、日が少しずつ長くなってきました。まだまだ寒い日が続いていますが、体育館下花壇のチューリップの芽が出てきています。少しずつ春は近づいているようです。一日一日を大切にして、悔いのないように最後まで頑張りましょう。

空気検査を実施しました！

２月１７日に学校薬剤師の小西明先生に来ていただき、１年生・２年生の１教室ずつ、空気検査を行いました。

実施教室	実施時間	室温（℃）	湿度（％）	二酸化炭素濃度（％）
１年生教室	①　２限目開始　直後	２０	２６	0.09
	②　３０分後	20.8	２４	0.03
２年生教室	①・3 限目開始　直後	19.2	４７	0.07
	②　１５分後	20.2	２６	0.03
	②　３０分後（※５分間換気）	19.6	２６	0.02
望ましい基準値		１８～２０℃	３０～８０	0.15 以下

５分換気

二酸化炭素濃度が高い ＝ 換気ができていない ＝ 風邪がうつりやすい

どちらの教室も休憩時間に換気していない状態で検査した結果です。２年生の教室では授業終了 15 分前に **５分程度、教室の窓を１つ開け**検査をしました。結果、二酸化炭素の濃度は若干ですが低下しました。この結果から、換気の重要性が分かると思います。閉め切った教室では、風邪やインフルエンザなどのウィルスがどんどん繁殖していきます。

たとえ５分でも休憩時間には
窓や教室の扉を開けて換気をしましょう！！

対等な関係って・・・

デートDVを知っていますか？

１月２６日に１年生対象にデート DV 防止のための講座がありました。

神戸ウィメンズネット・こうべの小畠麻理さんを講師に迎え、なぜ DV が起こるのか、防ぐためにはどうしたらいいのか、対等な関係を作るにはどうしたらいいかなどの話を聞きました。

DV（ドメスティックバイオレンス）は恋人や夫婦などの「親しい関係のカップル」の間で起こる暴力です。

暴力には殴る、けるだけでなく、ひどい言葉で傷つけたり、おどしたり、無断でメールをチェックしたり、性的な関係を無理に求めたり、借りたお金を返さないというのも暴力に入ります。

こんなことはないですか？

嫌なことも NO と言えない／言うことをきかないと怒る／メールアドレスを勝手に消す
ひどい焼きもち焼き／他の友達との付き合いを嫌がる／たたいたり物を投げつける
嫌なことも無理にさせようとする。

対等な関係を作るには・・・

～自分を尊重し相手も尊重しよう～

◆意見や考え方の違いを認める。相手の話を聞く。
◆相手のからだと気持ちを大切にする。
◆自分の気持ちは言葉で伝える。
◆自分が嫌なことは NO と言う。自分のことは自分で決める。

困った時には周りの大人に
相談しましょう！

先生たちも寸劇をしながら「対等な関係」を一緒に考えました