

# らぽーる

令和5年11月27日発行  
滋賀県立瀬田工業高等学校  
(全日制) 保健室



急に寒くなり、風邪症状を訴えて保健室に来る生徒が増えてきました。これからの時期、ウィルスが活動しやすい季節になります。風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルス、ノロウイルスなど・・・

感染症予防の対策は、たくさんあります。手洗い、マスク、手指消毒、換気など。自分のために出来ること、他の人にうつさないために出来ることそれぞれ対策をお願いします。

出席停止期間も再度確認をお願いします

発症日を入れてね。
元気+回復
**登校再開日早見表**

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日
新型コロナウイルス	★	症状軽快					登校再開		
	★		症状軽快				登校再開		
	★			症状軽快			登校再開		
	★				症状軽快		登校再開		
	★			登校再開		症状軽快		登校再開	
インフルエンザ	★	解熱					登校再開		
	★		解熱				登校再開		
	★			解熱			登校再開		
	★				解熱			登校再開	
	★					解熱			登校再開

コロナもインフルもここは同じ /  
 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」

コロナは「かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」  
 インフルは「かつ解熱後2日を経過するまで」

\*暖房器具を使う季節になりました。

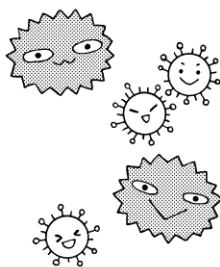
教室の換気も教室4方向の天窓を10cmずつ開けてください。

廊下の窓も同じように開けてください。

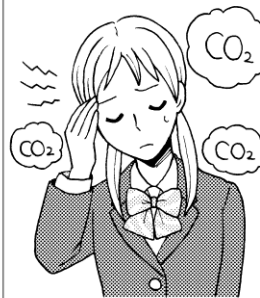
\*最近、保健室へマスクをもらいに来る人が増えました。自分のマスクは自分で準備してください。

## 換気をしないとどうなる？

感染症にかかりやすくなる



二酸化炭素が増えて体調が悪くなる



ほこりがたまり、アレルギーが発症する可能性も



換気をしないと、ウィルスが空気中に漂い感染症にかかりやすくなったり、空気中の二酸化炭素濃度が高まって体調が悪くなったりすることがあります。また、ほこりがたまりやすくなるため、アレルギーを発症する可能性もあります。

# 感情って何だろう？

Part2

先月の「らぼーる（ほけんだより）」で人間の基本感情はネガティブな感情の方が多いことを書きました。

忘れた人は学校のホームページ([shiga-ec.ed.jp](http://shiga-ec.ed.jp))の保健室→保健便り「らぼーる」バックナンバーを見てください。

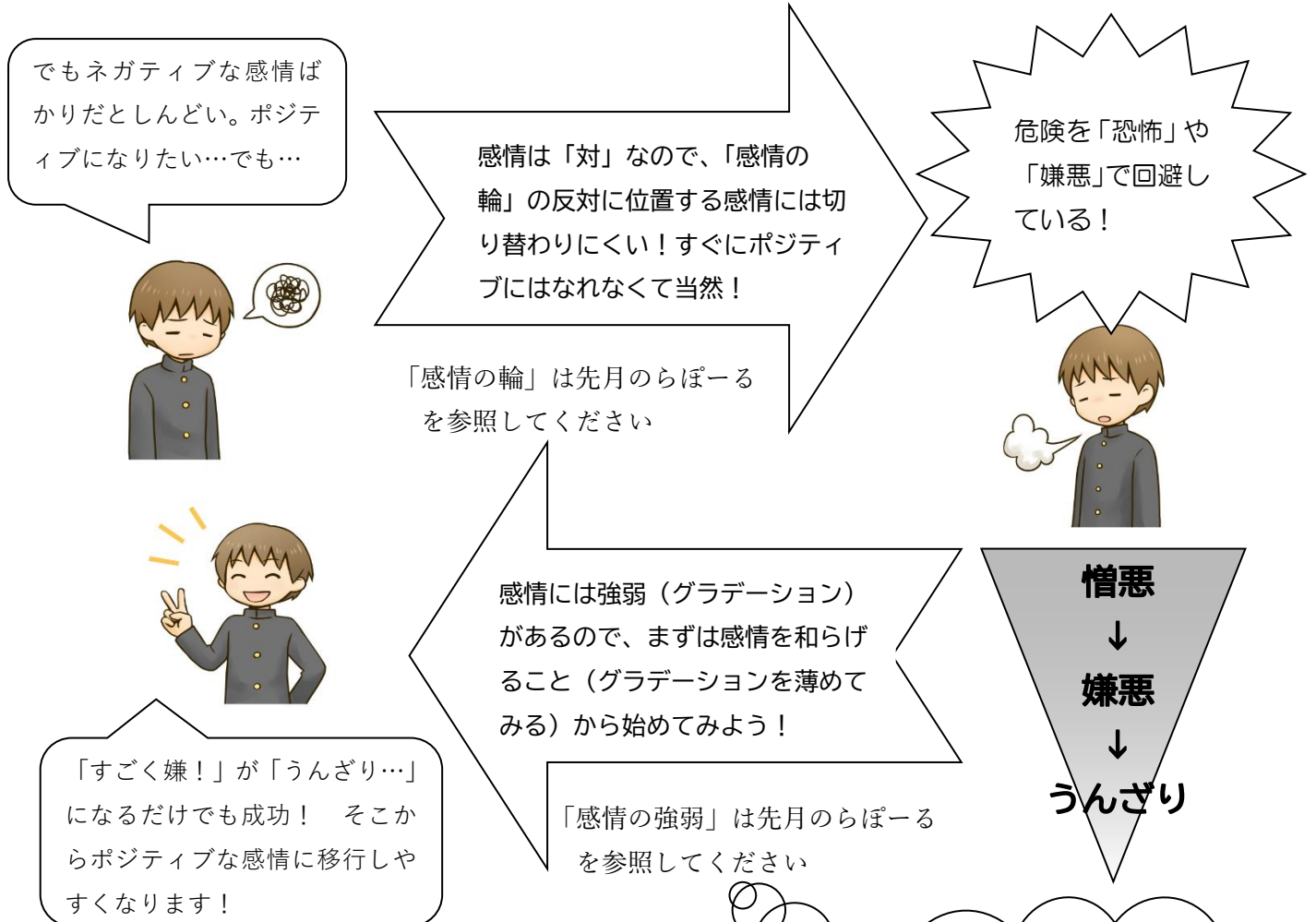
あなたは、怒ったりイラっとしたりすると「よくない事」という思いが出てくることはありませんか？

ここで質問・・・ネガティブな感情を感じることは悪いことなのでしょうか？

悪いことだとしたら、なぜ人間にはネガティブな感情が多いのでしょうか？

人間は大昔からの生存本能で、危険を察知するためにネガティブな刺激に反応しやすくなっています。

だから「ネガティブな感情」は生きるために必要な感情なのです！



≪“むかつく”という感情を感じた時にとる行動の例≫

- ①むかつくから周りの人を無視する（怒っていることをアピール）
- ②むかつくから周りの人を殴る（暴力）
- ③あいつのせいでむかつくんだ（他人の責任にする）
- ④自分はむかついているんだな（自分を観察する）
- ⑤むかついた相手、出来事に「そんなことを言われて

（自分は）むかついた」と気持ちだけ伝える など…

他にどんな方法があるのでしょうか？考えてみてください。

次回からは気持ちのコントロールについて掲載します。

「好き」「嫌い」「悲しみ」「不安」「喜び」などのさまざまな感情が出てきて、その感情を感じることは自然な事です。

大切なのは、その感情を自分の中でどう感じるか、どう対処するかです。