



## 大切な空気の入れかえ



今年も新型コロナウイルス感染症等の予防のため、教室、特別教室、職員室、準備室等の常時換気をお願いしています。できるだけみなさんの負担にならず、効果的に換気ができるようにと、教室の上の窓と廊下の窓を少しだけ開け、換気をするようになりました。換気には感染症予防だけでなく、呼吸することで空気中に増える二酸化炭素や、ストーブを使うことで発生する一酸化炭素を室外に出して、新鮮な酸素を取り入れる目的もあります。二酸化炭素が増えると頭が痛くなったり、気分が悪くなったりします。また、一酸化炭素の場合は命に関わることも。生活委員はみなさんのために思って換気をしてくれていますので、ご協力をお願いします。また、生活委員が換気をしやすい環境にするために、朝のHRで担任の先生から一声かけていただけると大変有り難いです。どうぞよろしくをお願いします。これからますます寒くなりますので、体を冷やさないように暖かい服装で過ごしましょう。



## 微妙なスペースができたので、クイズ！

歯の表面を覆っているエナメル質のかたさはどのくらい？

- ① ガラスと同じくらい
- ② 水晶と同じくらい
- ③ 鉄と同じくらい

ひらいたら「とりかえ」のサインです



## 3年生のみなさんへ。



睡眠と記憶は密接に関わりあっていることをご存知ですか？睡眠には日中に積み重ねた情報を整理し、脳に定着（記憶）させる働きがあります。一時的な短期記憶から長期記憶への変換も睡眠中に行われます。勉強して学んだことも日中に積み重ねた情報です。寝ないで勉強していても、脳が情報を整理し、記憶する時間を減らしてしまうことになります。しっかり勉強した後は、しっかり睡眠をとりましょう。適正な睡眠時間は人にもよりますが、6時間～7時間半くらいと言われています。



呼吸法は、誰でも簡単にできるリラックス法です。試してみてください。不安を感じている状態は、脳の扁桃体という部分が興奮している状態です。この興奮を抑えるには「不安に思っていることを言語化する」ことが大切。不安に思っていることを信頼できる人に話してみたり、紙に書いてみたりすることで、不安感が和らぐことがあります。

クイズの答え②

エナメル質は、人の体の中で一番かたくできています。鉄よりもかたく、水晶と同じくらいのかたさです。

**阿部コラム** 2年生と修学旅行へ行ってきました。修学旅行引率は25回目でしたが、コロナの影響により、今までとは異なる準備や実施でバタバタしました。「例年通り」にはいかないもので、寝ぼけた頭にガツン！と刺激を与えていただきました。自分の仕事を振り返る良い機会でした。反省点と改善策は記録済みです。少しでも自分をアップデートして、みなさんのお役に立てる仕事をし、自分自身の人生も充実させていきたいです。見学地の気仙沼市東日本大震災遺構・伝承館でも阿部の頭はフル回転。自分だったらどうするのか、何が出来るのか…考える機会をいただきました。「振り返らない者に学びと成長無し」先輩から言われた言葉を思い出しました。肝に銘じなければ。

