

保健だより 東和中学校

2021年度2月号
2022、2、1

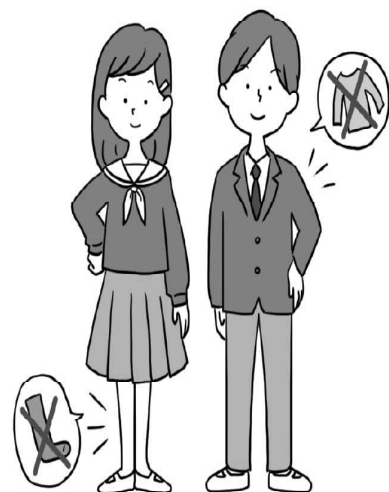


「冬来たりなば、春遠からじ」。節分が終われば、暦の上ではもう春です。とはいえ、まだまだ寒い日が続きます。3年生はもうしばらく入学試験が続きます。寒さやウイルスに負けずに元気に春を迎えたいですね。

おしゃれと健康… バランスが大事です!

1年の中で最も寒さが厳しくなる時季。暦の上だけでなく、春の到来が待ち遠しいですね。体調をくずさないように少しでも温かくしたいところですが、見るからに「それは寒いでしょう…」と言いたくなる服装で過ごしている人がいます。いろいろなパターンがありますが、『生足・裸足』『肌着(Tシャツ)なし』が多いようです。「(はくと/つけると)カッコ悪いから」という理由が多く聞かれました。

多少のことには目をつぶってもファッションにこだわりたい、その気持ちは充分理解できます。でも、健康を犠牲にして、というのはやりすぎかも。薄着で体調をくずしては本末転倒です。おしゃれと健康も、やっぱりバランスが大事ですね。



(自分が言われたらどう思う?)



まずはそこから考えてみて

(言ったほうはすぐに忘れるけど)



言われたほうは一生忘れない…

友達の心傷つけない
言葉づかいを考えよう

(言葉ひとつで、友達を傷つけることも 助けることも)



どちらの言葉を選びますか?

(悪口を言い合うことで仲良くなった人って…)



本当の友達って言えるかな?

ありがとうは魔法の言葉

友 だちに優しくしてもらったとき、何かを手伝ってもらったとき、ちゃんと「ありがとう」と伝えていませんか? 感謝の言葉を口にすると、脳や体にいい影響を与えるホルモンが出ます。



セロトニン 心のバランスを整える
エンドルフィン 痛みを和らげる
ドーパミン やる気を出させる
オキシトシン 幸せな気持ちにしてくれる

体 の調子をよくするホルモンのおかげで、ぐっすり眠れたり勉強に集中できたり、いいことがたくさんあります。さらに、言った人も言われた人も、優しい気持ちになる魔法の言葉。「ありがとう」って今日は何回言ったかな?



感染対策を
ゆるめないで!

こまめに健康観察
しっかり報告



体温計はわきの下の中心に、腕に対して30~40°の角度で差し込む。

症状なくてもマスク着用

元気=大丈夫
ではない!



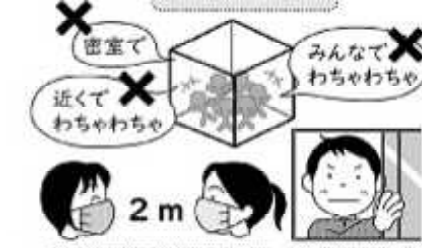
無症状なだけ
かもしれない

手洗い or 消毒 30 秒



石けんと流水で。アルコールもたっぷり。

3密を避ける



思いやりの距離

換気