

健

(すこやか)



中町中学校 保健だより

令和4年 1月11日 保健室

あけましておめでとうございます

冬休みが終わり、いよいよ3学期、新しい一年の始まりですね。今年はどうな年にしたいですか？

今年もみなさんが、楽しく元気に過ごせるように全力でサポートしたいと思います。みなさんも、目標を持って全力でたくさんのごことに取り組んで下さいね。

今年1年の健康目標を決めよう!

- 毎日6時に起きる
- 毎日朝ごはんを食べる
- ごはんを食べるときは一口30回以上かむ
- テレビを見るときは夜8時までにする

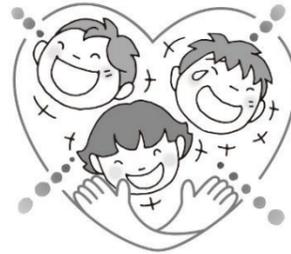
など

いまなら難しい目標にせず、「がんばれば続けられるかな」と思うものにするといいですよ。

その行動、誰かを傷つけていませんか？

あなたは友達や家族、周りの人を大切にできていますか。嫌な言葉や行動で相手を傷つけていませんか？

自分にとってはあたりまえになっている言葉や行動でも、相手にとってはとても辛く、しんどいことかもしれません。「ノリ」だから許されることはありません。ひとりひとり考え方、感じ方は異なります。お互いが、お互いを認め合える関係性を築いていきましょう。



ことばの力

深く考えずに言ったことばが、大きな力で誰かの心を傷つけることがあります。「えー、あれくらいでー」「ほんの冗談なのに」。もし、そうだったとしても、誰かを傷つけたなら、そのことばの責任は言った人にあります。

ひやかしたり
やさしいねー

からかったり
似てるよねー

悪口や陰口を言ったり
うざくない？ 誘うのやめなさい？

おどしたり
死ぬぞあち行けよ

自分が言われたらどんな気持ちになるかな？ みんなが相手の気持ちを想像して話せるようになったら、こんなことばが増えていくかもしれません。

ほめたり
さすが！すごいね

元気づけたり
一緒にいこう

感謝したり
ありがとう

心配したり
大丈夫？

ことばには、誰かの心をあたためたり、元気にしたりする大きな力もあるのです

「このくらいオイシイじゃん」とあなたが思っていたとしても、相手がそれを「嫌だ」と思っているかどうか大事です。特にネット上への投稿は完全な削除は難しく、取り返しのつかないことになるケースも。「加害者」にならないよう、普段から想像力を働かせてください。

- 特定の人だけを外して別のLINEグループを作る
- Twitterで友だちを「いじる」
- 友だちを「いじる」動画を投稿
- 友だちの失敗をおもしろおかしくネット上で暴露する

保健室より ノー部の日の放課後や昼休みなどがとくにゆっくりと話を聴くことができます。

時間を上手に使えていますか？



スマホに依存していませんか？

- ☑ スマホがないとイライラしたり不安になる
- ☑ スマホの使いすぎで睡眠時間が減った
- ☑ 学校や部活に遅刻するようになった

あてはまる人は要注意です。

対策アプリインストール

スマホを使わない時間をゲーム感覚で作れます。

通知機能オフ

集中したい時は、時間を決めて通知機能をオフにしてみましょう。

使用時間チェック

1日にどれくらいスマホを使っているのか知ること大切です。

冬休み、昼夜問わず勉強していたという頑張り屋さんはいませんか？

3年生のみなさん、受験勉強お疲れ様です

睡眠時間はしっかり確保
睡眠不足は記憶力や集中力を低下させます。ダラダラと勉強するより、ぱっと切り替えて睡眠をとりましょう

不調の時は思い切って休養！
なんだか体も心も疲れてるな〜と感じたら、思い切って休養の日をつくりましょう。体調が戻れば、勉強のペースも戻ると思います。

去年は、SNS講演会がありましたね。スマホは、使い方ひとつで便利な道具や、危険な道具になります。みなさんも簡単に使えるからこそ、もう一度使い方を考えてみませんか？

感染症に気をつけて！！

この季節は感染症に注意が必要です。新型コロナウイルス感染症の他にも、気をつけるべき感染症がたくさんあります。

手洗い・うがい・マスクを心がけ、「うつらない」「うつさない」を意識して過ごしましょう。

冬に気をつけたい感染症

インフルエンザ	①症状？	ノロウイルス感染症
高熱、全身のだるさ、食欲不振などの症状が出ます。強い寒気や関節の痛みなども同時に現れることがあります。		胃をひっくり返したような嘔吐や吐き気が突然、強烈に起きるのが特徴です。ほかに、腹痛・下痢などの症状も見られます。
	②かかってしまったら？	
学校は出席停止です。口やのどの乾燥を防いだり、おうちの人うつさないようにするため、マスクをつけましょう。		脱水症状になりやすいので、少しずつでも水分補給を。下痢止めを服用すると回復が遅れることがあるので注意しましょう。

クイズに答えて 免疫力をアップ!!

免疫力は、からだの中に入ってきたウイルスや細菌をやっつける力。毎日の過ごし方で、アップしたりダウンしたりします。免疫力をアップするのはどっち？

食事

A ほとんど野菜中心で、肉は食べない
B 肉も野菜もなんでも食べている

睡眠

A 毎日、早寝早起き
B 普段足りない睡眠は、休日に補う

運動

A 疲れると体に良くないのでしない
B 少し疲れるくらいの運動を毎日している

ストレス

A ストレスになるくらい健康に気をつけている
B 適度にストレスを解消している