

2月のほけんだより

2月号 R5. 2.2
銚子西中 保健室

2月4日は立春。暦の上では春の始まりです。かつては「季節の変わり目には邪気が生じる」と信じられ、立春の前日には病氣や災害を鬼に見立てて、豆をまいて追い払う儀式が行われていました。「あれ？ 前日？…もしかして！」。そう、前日は2月3日、節分です。たくさん豆をまいて福を呼び込み、元気に春を迎えましょう！

3年生の皆さんはいよいよ受験を控え、大変だと思いますが、新型コロナウイルス対策をしっかりと行い、万全の体調で当日を迎えて下さい。保健室から応援しています！



自分も相手も大切にする I メッセージ

チームスポーツで、
友だちがミスをして負けてしまった。

こんな言い方していませんか？



You メッセージ

なんであんなミスするの!? ちゃんと練習した!?

「“あなた”が悪い」と感情的に伝え、相手は怒りを感じたり、傷ついたりして、「一緒に勝ちたかった」というあなたの本当の気持ちが伝わりにくくなります。

こんな言い方をしてみよう

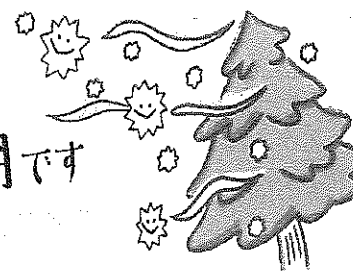
I メッセージ

負けて悔しいけど、私もフォローすれば良かった。一緒に練習しよう

「“私”はこう思った。こうしたい」という“Iメッセージ”を意識すると、相手に気持ちを受け止めてもらいやすくなります。

そろそろ

花粉が
飛ぶ時期です



Q1

花粉の飛ぶ量が多いのは？

- ①雨が降る前
- ②雨が降ったあと

Q2

花粉がつきにくい服は？

- ①ツルツルの服
- ②モコモコの服

こたえ

Q1:② Q2:①

雨が降った次の日は、気温が上がることで多く、たくさん花粉が飛びます。また、急に暖くなった日や、風が強い日も注意が必要です。

表面がデコボコしている服は花粉がつきやすいので、綿やポリエステルなどの素材を選びましょう。

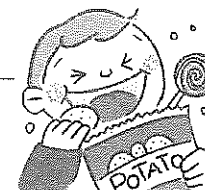


生活習慣病って何？

食 事、運動、休養などの生活習慣が大きく関係する病気のこと。がんや心臓病、脳卒中などが含まれます。

⚠ 危険度チェック

- ☐ 朝ごはんを食べない
- ☐ カップ麺やスナック菓子をよく食べる
- ☐ 脂っこいものが好き
- ☐ あまり運動をしない
- ☐ よく嘔まず、早食いをする
- ☐ 寝る時間が遅い



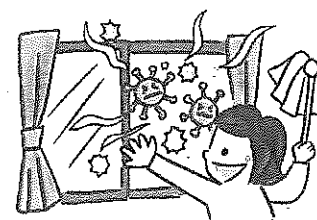
1つでも
当てはまった人は
要注意！



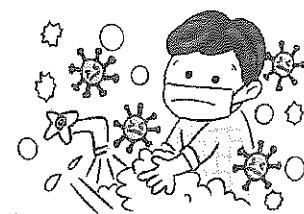
毎日の生活を見直してみよう

感染症予防の **ポイント** は

減らす・入れない・戦う



こまめな掃除や換気で
室内のウイルスを **減らす!**



マスクや手洗いで
体にウイルスを **入れない!**



食事・睡眠・運動で
免疫をつけてウイルスと **戦う!**