



2月号 R7.2.3  
銚子西中 保健室

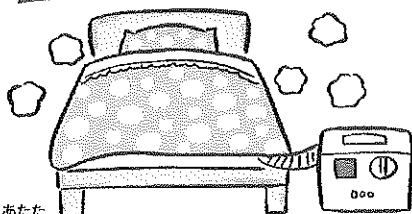
2月の異名は如月。この言葉の由来はいくつか説があるようですが、衣を更に着ると書いて「衣更着」から、という説が有力です。寒い時期に重ね着をして対策をしたのは昔からある知恵だったんですね。気候に合わせて服装を上手に調節しながら乗り切りましょう。

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、感染症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！



## 寒い日に 気持ちよく寝るコツ

### 寝る前



#### 布団を温める

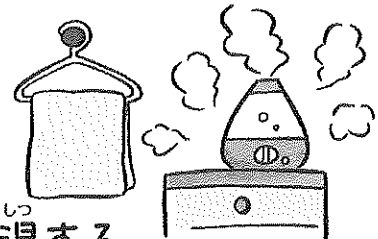
布団乾燥機や湯たんぽなどで温めておけば、冷たい布団に入らなくていいよ。



#### 湯船につかる

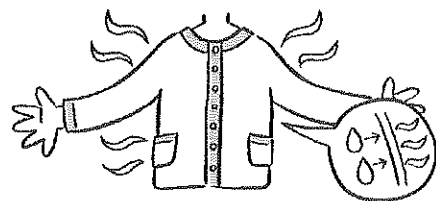
体温が下がるときに眠くなるので、湯船につかって体温を上げよう。

### 寝るとき



#### 部屋を加湿する

空気が乾燥すると風邪をひきやすくなるよ。加湿器や濡れタオルで部屋を加湿しよう。



#### 汗を吸う素材の服を着る

寝ている間には汗をたくさんかくので、汗を吸う綿などの素材の服を着て寝よう。



て あら  
手洗い・うがいをする

か ぜ  
**風邪**

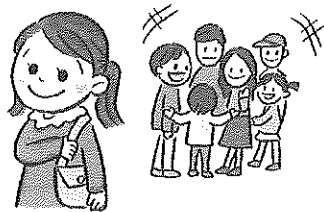
**インフルエンザ**

りゅう こう ちゅう

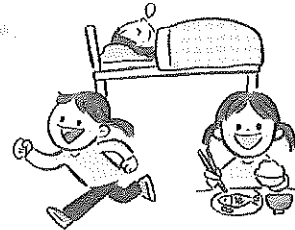
**流行中**



マスクをする



ひとご  
人混みを避ける



き そくただ せいかつ  
規則正しい生活をする

さむ くう き かんそう ふゆ か ぜ は や  
寒くて空気が乾燥する冬は、風邪やインフルエンザが流行しやすいです。  
じぶん たいさく  
自分でできる対策をしましょう。

とも こと ば つか  
友だちに **どっちの言葉** をたくさん使っていますか？

ださい

あっち行け

どうでもいい

ありがとう

スキ

てつだ  
手伝うよ

キライ

バカ

だいじょうぶ  
大丈夫？

おめでとう



ひだりがわ ことば あいて こころ きず かな  
左側の言葉は、相手の心が傷ついたり、悲しくなる言葉です。右側の言葉は、相手が勇気づけられたり、明るい気持ちになる言葉です。

あなとも、失敗した時に「ださい」と笑われて悲しくなったことや、友だちのためにした行動に「ありがとう」と言われてうれしくなった

ことがあるのではないのでしょうか。同じように、あなたの言葉にも相手の気持ちを変える大きな力があります。

ひごろ ことば つか  
日頃から「どんな言葉を使うと相手が喜ぶかな？」と考えるよう

にすると、きっとずっと仲良くいられますよ。



悩みがあったら相談してね ～電話相談～

○24時間子供 SOS ダイヤル（全国共通） ☎0120-0-78310

○千葉県子どもと親のサポートセンター（24時間） ☎0120-415-446

○千葉いのちの電話（24時間） ☎043-227-3900