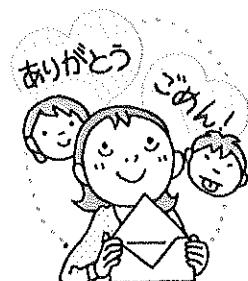


2月号 R8. 2.2
銚子西中 保健室

2月14日はバレンタインデー。チョコレートを贈るという習慣は日本だけのものだそうです。アメリカでは特定の誰かではなく、クラス全員でプレゼントやカードの交換を行い、盛り上がる学校もあるのだとか。新しい学年、新しいクラスになるまであと少し。もしも「ありがとう」「ごめんね」を言いたいのにまだ伝えられていないクラスメイトがいたら、この機会に伝えておくのもよいかもしれませんね！



その内容、駅前で口に出せますか？

気軽に何でも発信できるSNS。でも、軽い気持ちの投稿が大きなトラブルにつながることも。投稿する前にちょっと試してほしいことがあります。

想像してみてください

駅に知らない人が100人集まっています。そしてその人たちの前で、あなたはSNSに投稿しようとしている内容を声に出して言うのです。



みんなの前で堂々と言えたのなら、その内容は投稿しても大丈夫だと思います。

でも、「これは誰かが傷つくかも…」と少しでも悩んだ場合は、内容を見直しましょう。

SNSは、自分の投稿内容が見ず知らずの人にも届きます。「公共の場」と同じです。

「投稿＝全世界に向けての発言」だという意識を忘れないようにしましょう。



話すことは、心をなぐさめる

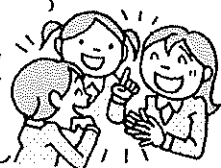


友だちとスマホではばかりやりとりしていませんか？ 顔を見て直接話すことには、文字だけのやりとりにはない、メリットがたくさんあります。

直接話すメリット

- 表情や声のトーンなどがわかる
表情や声、沈黙の長さなどで、言葉とは別の気持ちにも気づけます
- 誤解が生まれにくい
すぐに質問でき、相手の反応を見て話せるので、行き違いが減ります
- 信頼関係が深まる
「ちゃんと向き合ってくれる」という安心感が、絆を強くします

スマホを置いて、顔を合わせて話してみませんか？
文字だけでは知ることのできなかったお互いの「本当の想い」に気づけるかもしれませんよ。



ふゆ 冬はドライアイのリスク大!

さいきん め つか
最近「目が疲れるようになった」「ゴ
ロゴロする、違和感がある」という人。
もしかしたらドライアイの初期症状かも
しれません。ふゆ くう き かんそう
冬の空気は乾燥していて、
はだ どう よう め かわ
肌と同様に目も乾きやすくなるのです。

自分でできるプチ アイケア

まばたきをする

なみだ
涙をいきわたらせるようにしっ
かりと目を閉じてみましょう

暖房の風を直接受けない

かぜ お ちやうせつ
風向きなどを調節しましょう

ICT機器の使い過ぎに注意

ぎやうし
凝視しているとまばたきも
減ってしまいがち。1時間
に1度は休憩を

み ちか おとな
ICTが身近になり、ドライアイは大人
だけの病気ではなくなりました。冬は特
に意識して、目の潤いを大切に。

花粉症クイズ? 花粉はどこから入ってくる?

こたえと対策

目

め
目はうるんでいるので花粉
がくっつきやすいです。×
ガネやゴーグルで防御!



鼻

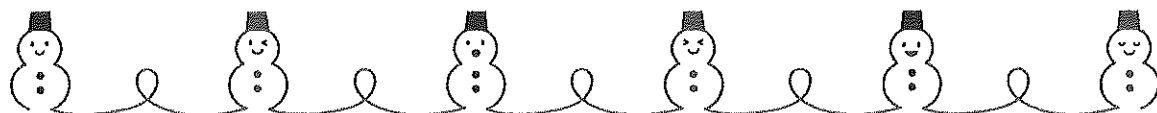
いき す いっしょ す
息を吸ったときに一緒に吸いこんだ花粉
が、粘膜にくっついて症状を起こします。
マスクを正しくつけてガードしましょう。

皮膚

ひ かわ か ふん しやうじやう
皮膚にくっついた花粉が症状を
起こすことも。外出から帰っ
たら手や顔を洗いましょう。



花粉が体にたくさん入ると、今花粉症でな
い人も花粉症になりやすくなります。体へ
の入口を覚えておいて、賢く花粉症対策!



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