

ほけんだより

2022. 2. 10 (木)
平川市立尾上中学校

2月の別名に梅見月があります。梅は厳しい寒さの後、春の訪れを告げる花です。今年で4年目の「令和」も、そんな梅みたいに一人ひとりが大きな花を咲かせられますようにと願って付けられました。ウイルスに負けずに寒さを乗り越えて、元気に春を迎えたいですね。

心のカゼひいていませんか？



体の調子が悪くなると同じように心も調子が崩れることがあります。また、友だちが困っていたり、悩んでいたるときにどのようにすればよいかも少し考えてみてください。

心のカゼの症状

- ・食欲がない
- ・眠りが浅い
- ・体がだるい
- ・やる気が出ない

心のカゼの原因

- ・友だちとけんかした
- ・心配なことがある
- ・うまく気持ちを伝えられない
- ・習い事や勉強で忙しい

心のカゼの治療法

- ・誰かに話す
- ・お風呂にゆっくり入る
- ・「楽しい」と思うことをする
- ・のんびり過ごす時間を作る



気持ちを切りかえるコツ

- ・自分が得意なことをしている姿を思い浮かべる
- ・自分が好きな物を思い浮かべる
- ・楽しかった出来事を思い出す

友だちの力になりたいときは

- ・声をかけてみる
- ・心配していることを伝える
- ・相手の気持ちに寄り添う
- ・自分の考えを押しつけない
- ・話を聞くとときは批判や否定をしないようにする



★解決が難しいときは周りの人の力を借りることも選択肢に入れてみてください。

裏に続きます→

その“しんどい”もしかして**空気**のせい？

閉めきった教室だと…



どうしてかな？

1

**二酸化炭素が
たまるから**



みんなの吐く息で
二酸化炭素の量がど
んどんアップ。体の
不調につながります

2

**ウイルスが
たまるから**



空气中をただよう
細菌やウイルスが体
に入り込むリスクが
高まります

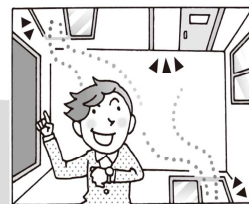
3

**ホコリや
ダニ・カビが
増えるから**



アレルギーの原因
になります。知らな
い間に吸い込んでし
まっているかも…

みんなで協力して
空気を入れ替えよう



◆ 対角線上にある窓やドアを2個所
以上あけて空気の通り道をつくる

◆ 休み時間ごとにこまめに換気する

まだまだ寒い日が続きます。換気で教室の温度が下がる可能性もありますので、シャツを1枚プラスして着るなど、工夫して寒い冬を乗り切りましょう。

毎日、体温測定ありがとうございます。引き続き、体温測定よろしく願いいたします。体調が悪い場合は無理をせずにゆっくり家で休んでください。

～保護者のみなさまへ～

毎日、ご家庭での朝の健康観察ありがとうございます。現在も感染拡大しておりますので引き続き、健康観察等よろしく願いいたします。もしも、学校で体調が悪くなった場合はおうちの方にお迎えをお願いする場合がございますのでよろしくお願いいたします。