

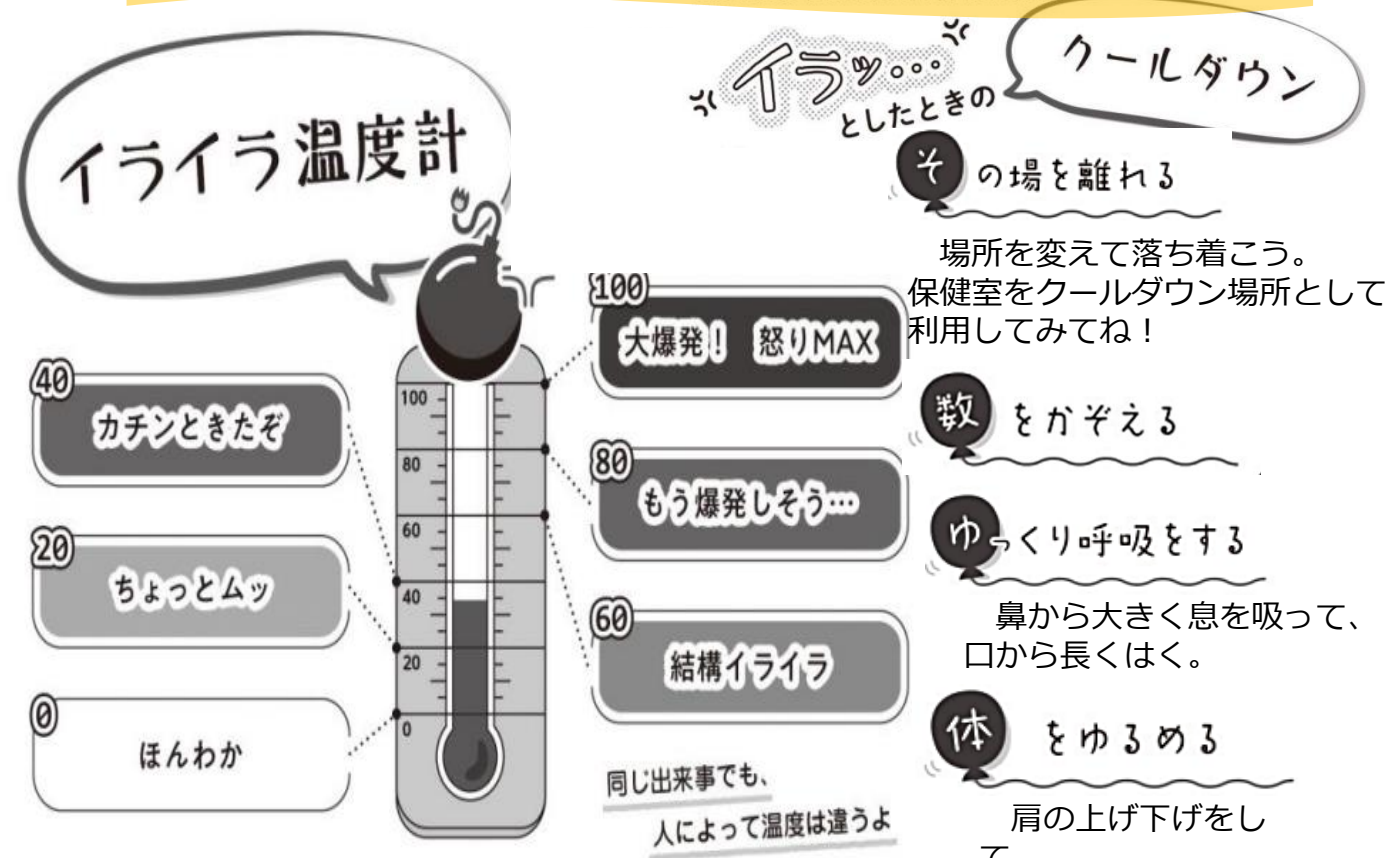
保健だより



NO.6
2023/2/6
保健室

イライラと上手につきあおう

怒りを温度みたいに数字で表すと冷静にとらえることができます。自分の気持ちをうまく伝えるポイントは、イライラの温度が低いうちに話すこと。



2月に入り、今年度も残り2ヶ月となりました。みなさんが自宅学習していた2月3日は節分、そして2月4日は「立春」でした。暦の上では冬から春に季節が変わりました。ですが、まだまだ寒い日が続いていますね。

乾燥した空気により花粉やウイルスが空気中を浮遊しています。手洗い・うがいを行い、口や目元は触らないようにしましょう。これから花粉症が流行する季節になります。花粉症対策と一緒に感染症対策も行っていきましょう。保健だよりを読んで自分の健康を自分で守ってください。



花粉が飛ぶ時期です。雨が降った次の日は、気温が上がることで多く、たくさんの花粉が飛びます。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。お家に帰ったら、玄関で花粉を落とし、うがい、顔を洗うなどの対策をしましょう。



生活習慣病とは、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。

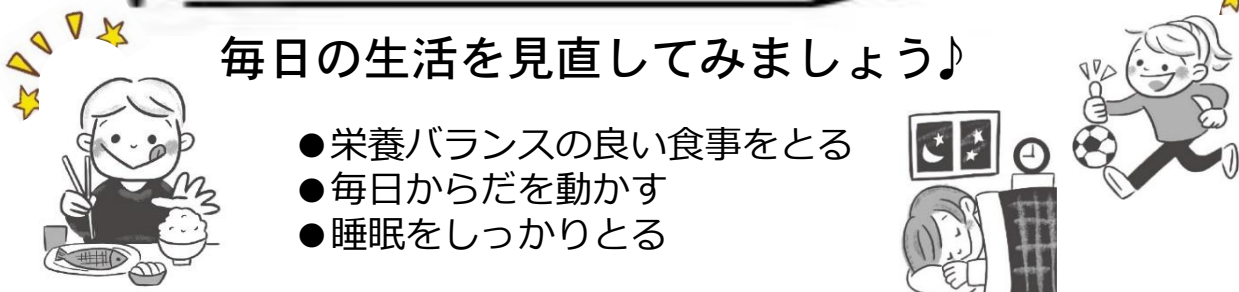
!!危険度チェック!!

- 朝ご飯を食べない
- カップ麺やスナック菓子をよく食べる
- あまり運動をしない
- よく噛まず、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!

- 栄養バランスの良い食事をとる
- 毎日からだを動かす
- 睡眠をしっかりとる



うれしい気持ちになるのは?

人に何かをお願いするとき、「○○したらダメ!」と“禁止”のメッセージを送ってしまうことがあります。けれど、みんな自分を「いい人」と思いたいし、感謝されると嬉しいもの。皆さんも、ぜひ相手に“信頼と感謝”を伝えることを意識してメッセージを送るように心がけてみてください。

～言葉には大きな力がある～

言葉には皆さんを嬉しい気持ち、悲しい気持ちにできる大きな力があります。「ありがとう」「ごめんなさい」は後悔ないようにすぐに伝えましょう。また、辛い気持ちやモヤモヤした気持ちを相談することも勇気がいることです。いつでも保健室に相談しに来てください。

