



今月の保健目標
風邪を
予防しよう

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う学校もあるそうです。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」を言いたいのに伝えられていないクラスメートがいたら、この機会に伝えてみましょう。

話すことは、心をつなぐこと



友だちとスマホで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。



「ニ(2)コ(5)」の語呂合わせから、2月5日は「笑顔の日」に制定されました。「笑顔の大切さを広めよう」という思いをこめてつくられた日です。
笑い(笑顔)の力、あなどるなかれ！「笑うこと」には心と体を元気にするパワーがあります。毎日の生活に「笑い」をプラスして、元気に過ごしましょう。



笑うと、気持ちがすっきりして、イライラや不安が和らぎます。



笑うと、病気から体を守る免疫力がアップ！
たくさん笑う人は風邪をひきにくいといわれています。



笑うと、脳の血流がよくなり、集中力や短期記憶力がアップ！



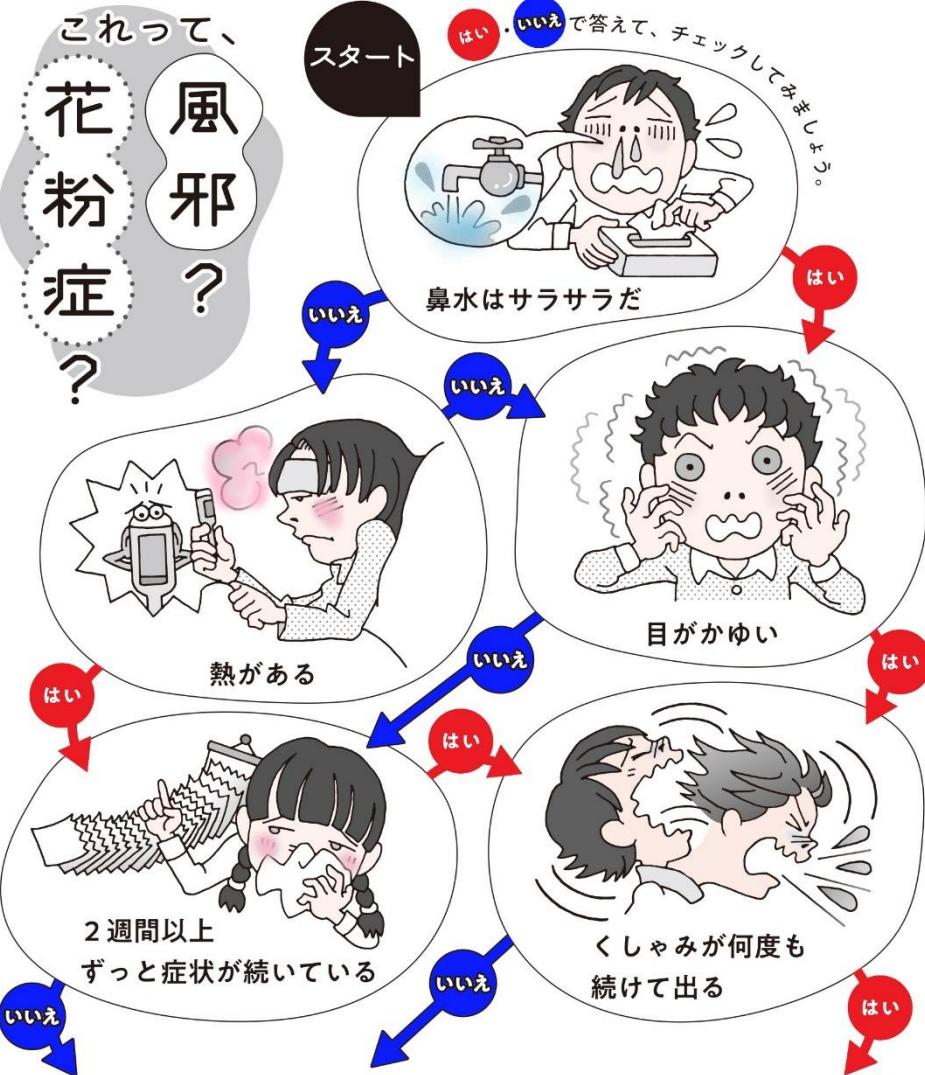
笑顔は「こころのあいさつ」コミュニケーションがスムーズになります。



笑うと「幸せ」を感じます。

😊 今日からできる！笑いのヒント 😊

- ・面白かったことを思い出す
- ・好きな動画や漫画を見る
- ・友達の話をしっかり聞く(意外と笑いはそこにあります)



風邪かも

安静にしてしっかり休みましょう。
数日経っても症状が改善しないときは病院へ。

花粉症かも

病院で診断を受けましょう。
服薬で楽になることがあります。



試験中 **頭が真っ白になってしまったときは**



「いつもどおり」を合言葉に。

がんばれ受験生!

深呼吸する

緊張するとつい呼吸は浅くなりがち。酸素を脳にいきわたらせるためにも、ゆっくり深呼吸してみましょう。

目を閉じる

一度目を閉じて視覚からの情報を遮断するのも、心を落ち着ける手助けになることがあります。

吐き出す

不安で頭がいっぱいなときは、答案用紙の端にその気持ちを書き出すとすっきりすることもあります。

風邪ひきさんに オススメの 3STEP



- 1 食欲がなくても**水分補給**だけはしっかりする
- 2 寒気がある場合は**体を温める**
- 3 **十分な睡眠**をとって体を休ませる

花粉症さんに オススメの 3STEP



- 1 帰宅時は玄関で服を**払い**、手洗いや洗顔で花粉を**洗い落とす**
- 2 予報で花粉の飛散が多い日は必要以上の**外出は避ける**
- 3 ツルツルした素材の服やメガネ、マスクで花粉を**つけない**