

保健通信

NO. 10

令和8年2月2日
板津中 保健室



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、あなどるなれ!「笑うこと」には心と体を元氣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もいわれています。



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。

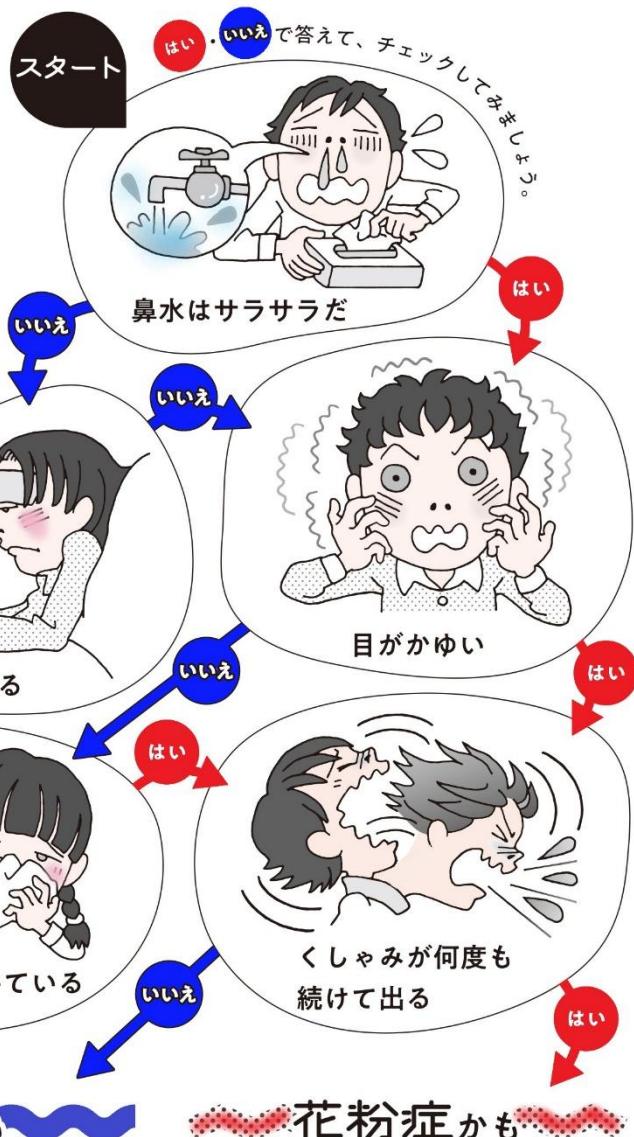


笑うと「幸せ」を感じます。

☺ 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)

これって、花粉症？



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

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



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。

「いつもどおり」を合言葉に。

がんばれ受験生！