

# ほけんだより1月号

令和5年1月25日 春日部市立飯沼中学校 保健室

## 1月の健康目標

- かぜを予防しよう



## 待ち遠しい春に向かって



3学期が始まり、早2週間…。冬休みで乱れしまった学校生活のリズムは取り戻せましたか？2年生はスキー教室、3年生は私立受験が終わり、今週は少しお疲れ気味のように感じます。また、気温が低く、空気が乾燥している日が続いていますね。学校は換気をしていてとても寒いので、身体を冷やさないよう服装を工夫し、体調を崩さないように気をつけましょう。(たまに、ジャージを忘れて半袖短パンの人を見かけます…。)

2023年があなたにとって充実した1年になるよう、保健室から願っています。春が来るまでもう少し寒さも続きますが、一日一日を大切に、たくさんの栄養を蓄えて春を迎えられるといいですね！

## 新型コロナウイルス感染症＋インフルエンザ予防！

今年は、コロナウイルスとインフルエンザの両方が流行しています。どちらも感染した人のせきなどに含まれるウイルスを吸い込んだり、手を介して鼻や口から入ったりすることで感染します。かからないためには予防が大切です。できることを心がけましょう。



### 感染予防に大切なことは…



#### ●3密をさける

閉めきった空間（密閉）、人がたくさん集まっているところ（密集）、近くでしゃべったり声を出したりするところ（密接）では、感染のリスクが高くなります。

#### ●マスクをつける

くしゃみやせきで鼻水やつばが飛び散ることや、顔をさわることをふせぎます。



#### ●換気をする

ウイルスがこもらないように、窓やドアを開けて空気を入れ替えましょう。



#### ●栄養バランスのよい食事をとる

免疫の働きを高めるために、栄養バランスのよい食事をとりましょう。

#### ●こまめに手洗いや消毒をする

よく泡立てた石けんで、手～手首まで丁寧に洗います。また、消毒も大切です。

#### ●早く寝て、十分に睡眠をとる

免疫の働きを高めるために、早く寝て十分に睡眠をとりましょう。

## スマホの使い方、大丈夫??



最近保健室で、「夜遅くまでスマホをいじっていて寝不足です…」なんて言葉をよく耳にします。私も無意識のうちにスマホを触っていることがあり、良くないな～と感じています。これを機に、スマホの使い方を改めて考えてみてください。

## スマホとは“適度な距離感”を保ちましょう

画面との距離が近すぎませんか？



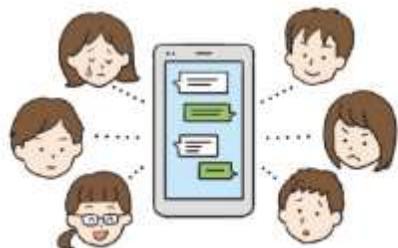
移動中も食事中もふとんの中でも…  
ずーっとスマホにさわっていませんか？



立ち止まって、考えて～言い方・伝え方～

送信

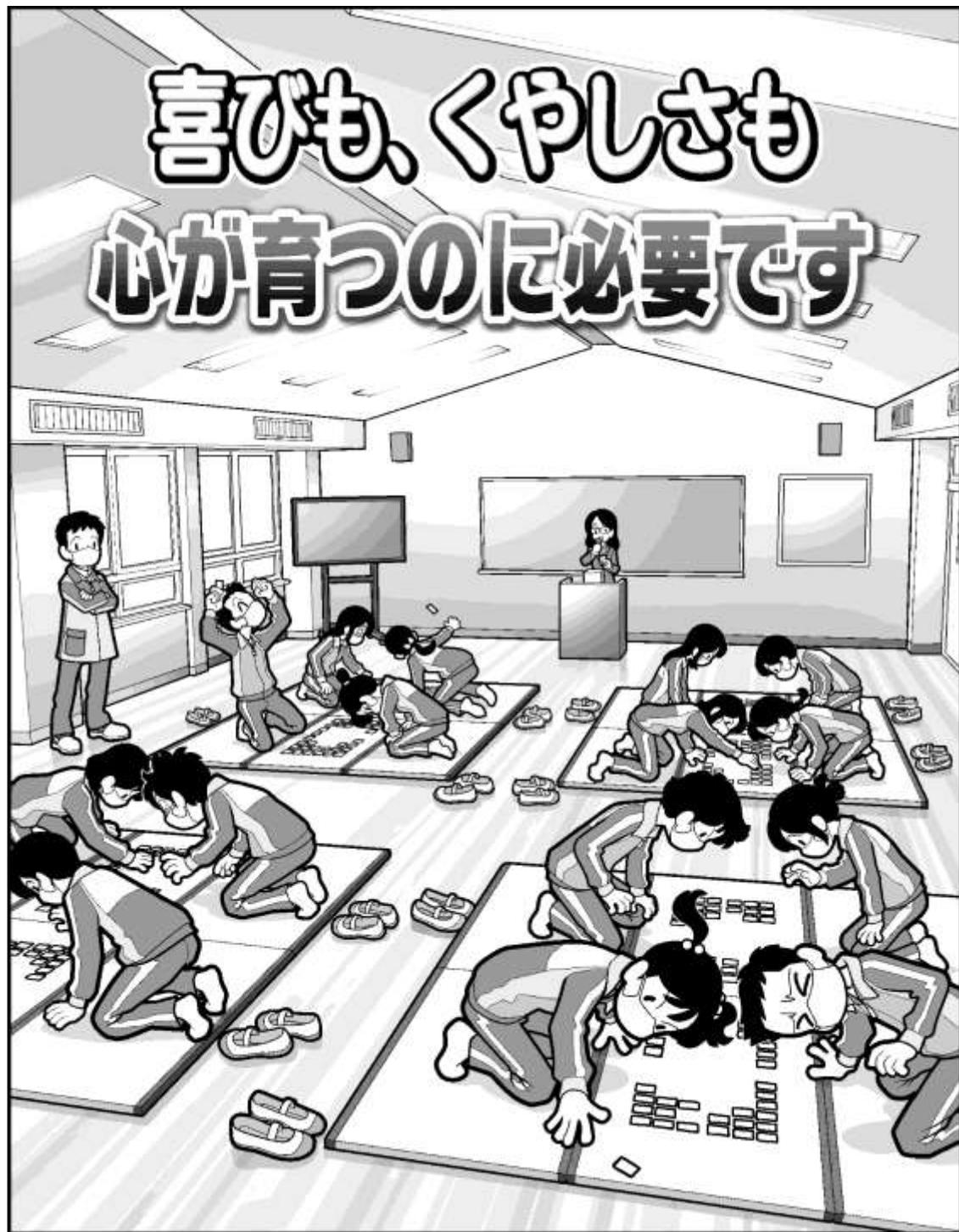
近年、メールやSNS（ソーシャルネットワーキングサービス：LINEやTwitterなど、ネット上でのコミュニケーションツール）の普及で、人と人が互いに顔を合わせず、声も聞かずにやりとりをすることが当たり前になってきました。いつでも・どこでも・離れていても…という便利さの一方で、自分の考えを正確に相手に伝える、また相手の発言や行動の意図をきちんと読み取ることが難しいのも事実です。「気づかないうちに相手を怒らせてしまった」「突然ひどいことを書かれて傷ついた」といった話も本当によく耳にします。



自分の思いを伝えること、相手の気持ちを理解することはコミュニケーションをとるうえで大きな目的のひとつです。難しいですが、面と向かっていればある程度、表情や口調などから推し量りやすいですね。ネットを介したコミュニケーションでは、こうした情報が読みとれない分、よりいっそう相手の立場などを考え、思いやる必要があると言えるでしょう。

まちがいさがしにチャレンジ！

喜びも、くやしさも  
心が育つのに必要です



2つの絵を見比べて、7つの間違いを探してみよう！  
答えは保健室に貼ってあるので、見に来てください。

# 喜びも、くやしさも 心が育つのに必要です

