

あけかんだよっ 2月

武里中・保健室 R6. 2. 1発行

旧暦では2月を「如月」と呼びます。語源には、寒さで着物を重ねる「衣更着」、季節が陽気になり始める「気更来」などがあります。厳しい寒さの中、春の気配もかすかに感じられるようになってきました。4月からの新生活に向けて、心と体のウォーミングアップを始めておきましょう。

せきエチケット、 できていますか？

咳エチケットとは…



①咳やくしゃみが出そうになったら、ティッシュなどで鼻と口を押さえます。



②使用後のティッシュはすぐにふたつきのゴミ箱に捨て、汚れた手は洗いましょう。

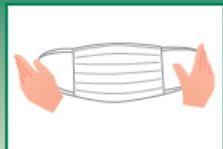


③咳やくしゃみが出そうになったら、なるべく周りの人から顔をそむける。マスクやティッシュがなければ、手のひらではなく、ひじの内側で押さえます。



④咳やくしゃみの症状があれば、マスクをつけましょう。

正しいマスクのつけ方



①ワイヤーを上にしてギャザーを縦に伸ばします。清潔な手で耳にかけるゴム部分を持つようにしましょう。



②マスクを顔に当て、鼻・頬のカーブに合わせてワイヤーを折り曲げましょう。



③鼻から、あごまで、マスクをしっかり伸ばしましょう。



④完成です。マスクがしっかりフィットしていればOKです。



今月の保健目標

心の健康を考えよう！

「よくないストレス」

があれば…？

「ストレス」はよくないものというイメージでとらえられることが多いですが、実はストレスには『よいもの』と『よくないもの』があります。



私たちは日々、さまざまなしげきを受けながら生活しています。これらを受けている状態を「ストレス状態」、それを引き起こすものを「ストレス」といいます。たとえば「サッカーをする」というストレスを考えたとき、サッカーが好きな人は「楽しみ」「がんばろう」と感じてよいストレスになるのに対して、あまり好きではない人は「めんどくさい」「ゆううつ」と感じてよくないストレスになる、というわけです。



よいストレスは、ものごとに対するやる気や、生活の中で前向きな目標をもつことにつながっていきます。一方、よくないストレスはたまっていくと心だけでなく、からだの調子にもえいきょうが出てきます。のんびり休んだり、好きな音楽を聴いたりして、うまくつき合っていきたいですね。

気になる？ ならない？ 既読と未読

多くのみなさんにはおなじみだと思いますが、一部のSNSには、自分が送ったメッセージを相手が開いたかがわかる機能が備わっています。メッセージは当然、相手にちゃんと届くこと、そして読んでもらうことが前提ですから、確かに便利です。

でも…『既読無視』という言葉もありますが、「送ったのに開いてもない」「読んでいないはずなのに返信が全然来ない」「開封・返信が遅い」といった理由で相手に不満をもち、ケンカやいじめなど、人間関係の直接的なトラブルにまで発展することがあります。

便利なツールでも、使い方によって思わぬことが起こります。あなたのコミュニケーションは相手を気遣っていますか。内容もさることながら、時間帯やタイミングなど、知らず知らずのうちに自分の都合を押しつけていないでしょうか。過敏になる必要はありませんが、時々ちょっと立ち止まって考えたり、またSNSを介さずに直接会って話をしたりしてほしいと思います。

