



ほけんだより 2月号



令和7年2月3日
益子中学校 保健室

年が明けて、コロナウイルスやインフルエンザの感染者数は大幅に減少しましたが、吐き気や腹痛など胃腸炎のような症状で欠席する生徒も出てきています。引き続き、手洗い、うがいなどの感染症対策をして気を引き締めましょう。

最近、朝が寒くて起きられなくなっているいませんか？登校時間も遅くなっているような気がします。

「早起きは三文の徳」ということわざがあるように、早起きにはいいことがたくさんあります。受験生のみなさんも、これから受験生になるみなさんも、生活リズムを朝型に変えてみましょう。


集中したいことは朝に！

夜は家族に話しかけられたり、友だちから連絡があったりして、勉強に集中できない時がありませんか？ でも、朝なら誰にも邪魔されず集中して過ごせます。集中できる時間を持ちたいなら、明日から早起きに挑戦してみましょう。



2月2日は節分でした。病気や災難が家から出るように「鬼は外」、幸せが家に来るように「福は内」と豆をまきます。あなたの心の中に住み着いている鬼はいませんか？この機会に、自分の心の中にいる鬼を想像してみましょう。例えば・・・



THE 鬼退治！！



夜ふかし鬼

夜ふかしが大好きな鬼

自分の趣味や好きなことを好きなだけやって、気が付けば日付が変わっているなんて当たり前
その分、昼間はお休みモード・・・

なまけもの鬼

口ぐせは「めんどー」「ムリ～」と言う鬼

自分に興味がないことは、すべてめんどくさいと思っている。
やりたくないけど怒られたくないので、言い訳はとても上手

ゲーム・スマホ鬼

ゲーム大好き！スマホがないとイヤ！な鬼

学校以外は基本持ち歩いている。
常にゲームの進み具合やSNSを確認していないと不安になる。
家に帰るとすぐに手元に置いてチェック！

うわさ鬼

本当か嘘か分からない話が好きな鬼

他者のことを悪く言ったり、うわさ話をしたり、事実かどうか確認もせず他者に話してしまう。
怪しい情報でも、SNS等で発信し、トラブルになったりする。



こんな鬼が、あなたの心の中にいるかもしれません。一時的な感情や「自分さえよければそれでいい」という甘い考えで行ったことが、後々、自分が困るだけではなく、周囲の人へ悪い影響を及ぼしてしまうかもしれません。自分の近くにいる鬼を追い出して、たくさんの福を招き入れませんか？





花粉症を引き起こす原因であるスギ花粉（アレルゲン）に効果のある薬は、内服を始めてから1週間程度経過しないと効果が表れません。

症状が出てから内服を始めたのでは、症状を抑える効果がなかなか得られません。まだほとんど飛散していない今の時期からの対策が必要です。今は眠くなりにくい薬も出ています。早め早めの対策が必要ですので、つらい症状が出る前に病院を受診することをお勧めします。

免疫力アップ！

笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ！風邪などにかかりにくくなります。



笑って体も心も元気

自分もみんなも幸せに！

笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります♪



友だちを大切に



友だちにこんなことをしていませんか？

- ☒ 自分の考えを押しつける
- ☒ がんばっていることをからかう

どんなに仲が良くても、笑っていても心は傷ついているかもしれません。

友だちを大切にするヒント

- ♡ 元気がなかったら、声をかけて話を聞く
- ♡ いつでも感謝の気持ちを伝える

大切なのは相手の気持ちになって考えること。友だちとずっと仲良しでいよう。

生活習慣病

大人だけじゃない！

生活習慣病というと、大人の病気と思いがちですが、子どもでもなる可能性があります。また、今は発症していなくても大人になってからも今の生活を続けていると、生活習慣病になってしまうことも。今のうちから毎日の生活を見直していきましょう。

- ✓ 栄養バランスよく、3食食べる
- ✓ 適度な運動をする
- ✓ たっぷり寝る
- ✓ ストレスを上手に発散する



できることから1つずつ始めてみましょう