

ほけんだより

市沼中保健室

R3. 2. 19



立春が過ぎ、暦の上では春です。テレビのコマーシャルでは桜の花をバックにしたものや春にちなんだものが増えたように感じます。

今年はインフルエンザの流行より新型コロナウイルスの感染の方が心配です。今季のインフルエンザは今のところ流行していません。新型コロナウイルス感染症対策で手洗い・マスク着用・3密を避けることを心がけているので、結果的にインフルエンザの流行を防ぐことができています。これからも感染症予防を続けていきましょう。



2月の保健目標

心の健康について考えよう

～心と体はつながっています～

心は目に見えません。でも心が疲れてくると、「気がついて！」とサインを送ります。それが、体の症状です。

♡こんな体の症状には注意しよう

- お腹が痛い 頭が痛い
- 食欲がない イライラする
- 眠れない だるい
- 落ち着かない 集中できない
- やる気が出ない 人と会うのが面倒

うれしい、悲しい、悔しい、楽しい。皆さんの毎日にはいろいろな気持ちがいっぱいだと思います。どれも大切な気持ち。アンガーマネジメントでもやりましたね。でももし体にサインが現れたときは、誰かに話をしてみましょう。心が知らない間に元気をなくしているかもしれません。



まだまだ寒い冬

（こころもぽかぽか大作戦）

作戦1

ふわふわ言葉を使う

「ありがとう」や「大丈夫？」「いいね」と優しい言葉選びを。言われた人も言った人もこころが温まるよ



作戦2

いいところを探してみる

友だちや自分のいいところに目を向けてみよう。イライラする気持ちも落ちつくよ

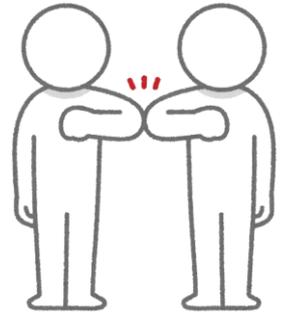


コロナ禍のコミュニケーション

新型コロナウイルス感染症を予防するため「3密を避けた」生活を1年近く続けています。学校生活で密を避けた生活はなかなか大変ですね。友達と楽しく話す場面やスポーツ（体育や運動部）の中でハイタッチをする場面等、人と触れ合うことがよくあると思います。コロナ禍で気をつけていることはありますか？

「密を避けること」と「コミュニケーションをとること」を両立させることは難しいと感じます。けれど、今どきのコミュニケーション方法がありますよね。話をするときはマスク着用。対面するときは1m以上のディスタンス。エアタッチや肘タッチや足タッチなど。他にもよいコミュニケーション方法があったら教えてください。

SNSの発達やコロナ禍の影響で人と人との関りが薄れていると言われる中、人と人とのつながりは顔を合わせることが大切だと思います。人とかがわることを恐れずにコミュニケーション力をつける場として学校生活を楽しんでほしいです。



SNSとかけて学校と解く。その心は…？

どちらも「とうこう（投稿・登校）するときは気をつけましょう」



こんなことでも…
犯罪です！

- | | |
|-------------------------|-------|
| ▶ 「バカ」「性格が悪い」などの悪口を書きこむ | 侮辱罪 |
| ▶ 友だちとのやりとりをスクショして載せる | 名誉棄損罪 |
| ▶ 近所のお店で食中毒が出たとデマを流す | 業務妨害罪 |
| ▶ 「死ね」「殺してほしい」などを書く | 脅迫罪 |

一度投稿したものは、アカウントごと削除しても完全に消えることはありません。罰金の支払いを命じられたり、逮捕される可能性も。「冗談のつもりだった」「知らなかった」と言っても逃れられないのです。

誹謗中傷は犯罪です



外国に行っていないのに 時差ぼけ？

「休みの日は絶対夜ふかし！」というAさんの生活リズムを見てみましょう。寝てから起きるまでの時間の中間を「真ん中の時刻」として計算しました。

Aさんの
生活リズム

	就寝	真ん中の時刻	起床
平日	22:00	2:30	7:00
休日	0:00	5:00	10:00

平日と休日で真ん中の時刻は3時間半ズレていますね。このズレは、海外旅行をしたときの時差ぼけのように体内時計を乱します。例えばAさんの場合、毎週末インド旅行（時差約3時間半）をしているのと同じです。

ズレはだるさや日中の眠気につながり、長く続くと肥満や生活習慣病のリスクを高めてしまいます。週末にのんびりするの大切。でも、寝る時間と起きる時間には気をつけてくださいね。

