

“相手を”、“自分を” 傷つけないために、

考えて行動していますか？

相手の顔が見えないからといって…
ひとが傷つくようなことをしていませんか？

フッフ… 悪口送信完了

自分がされたときのことを考えてみよう

怒りが爆発しそうなときは

- 10かぞえる
- 怒っている場から離れる
- おもいきって食べるか寝る (欲求をそらす。食べすぎ寝すぎに注意)
- モリ、モリ
- 怒っている自分を客観的に見る

言葉には力がある

「うざい」「きもい」「バカ」「きえろ」「むかつく」……。これらは心にグサリとささるトゲトゲした言葉で、人から言われたら悲しくなったり、深く傷ついたりします。反対に、「ありがとう」「大丈夫？」「がんばったね」「上手だね」などは、言われると心がほんわかと温かくなりますね。このように言葉には大きな力があり、たった一言でも人をイヤな気持ちにさせたり、逆にとても幸せな気持ちにさせたりします。だからこそ、その使い方には気をつけたいものです。普段から自分が言われたらうれしい言葉をたくさん使うようにしたいですね。

保健だよ！ 2月



平成 28年 2月 10日

日出学園中学・高等学校 No.141

2月4日『立春』を過ぎました。日は少しずつ長くなり、明るさを増しています。また、桜の枝先にも小さなつぼみがたくさんついています。寒さに丸めた背中を、ほんの少し伸ばせば、その分だけ春に近づけるような気がしますね。

しかし、まだまだ寒い日が多く、風邪やインフルエンザ、胃腸炎などに注意が必要です。特にインフルエンザに関しては国立感染症センターの2月5日現在のデータによると千葉県内にある16カ所の保健所のうち、7ヶ所で注意報、8ヶ所で警報が発令されています。現在、市川地区は注意報レベルですが、今後、大流行するおそれがあります。中学・高等学校でもインフルエンザによる欠席、体調不良での早退・保健室利用が急増しています。引き続き、うがい・手洗い・咳エチケット、教室の換気、人混みでのマスク着用を行い、感染予防に努めましょう。

インフルエンザ流行中

ぜひ11月～1月の保健だよりのインフルエンザ関連の情報も読み返してみてください。手元がない人は日出学園中学・高等学校のホームページでも確認できます。

寒い季節だって元気！
実践しよう！
冬の健康生活



冬はかぜやインフルエンザの流行等もあり、特に体調管理に注意が必要な季節と言えます。寒さで外出がおっくうになり、つい運動不足なんてことにも…。また「寒い」と、それだけでストレスもたまがちになります。心も体も健康で過ごせるように、以下のことに気を配ってください。

<p>室内外の温度差に合わせた衣服の調節</p> <p>in door out door</p>	<p>手洗いで感染症の予防</p> <p>インフルエンザ・感染性胃腸炎しっかり防ごう！</p>	<p>規則正しい生活習慣を続けて免疫力UP!</p> <p>免疫力</p>	<p>ストレスの発散を意図的に行ってみる</p> <p>WA HA HA ☆ ☆ HA HA HA</p> <p>無条件に楽しい!と思えるものを探しておこう</p>
--	---	---------------------------------------	--

シーズン到来…花粉症対策

花粉症はスギやヒノキなどの花粉が、目や鼻の粘膜に付着したときに起こるアレルギー反応です。対策の基本はとにかく花粉を避けること。家族やクラスに花粉症の人がいるときには、室内に花粉を持ち込まないように配慮できる思いやりを持ちたいですね。

<p>テレビの花粉症情報をチェック</p> <p>晴れて乾燥した日は注意</p>	<p>マスクや眼鏡などで花粉をシャットアウト</p> <p>帽子もおすすめ</p>	<p>屋内に入るときには、花粉を払う</p> <p>持ち込まないのもエチケット</p>	<p>症状のひどい人は専門医を受診してみよう</p> <p>自分にあった薬があるかも</p>
--	---	---	--

スマホに依存していませんか？

こんなことに思い当たれば要注意！

- スマホを持っていないと不安
- 食事中にもスマホを見る
- スマホなしで1日過ごせない
- なんでもすぐに、スマホで検索する
- 友だちと一緒にいるのにスマホを使う
- スマホを持ったまま寝てしまう
- お風呂やトイレに持ち込む
- Wi-Fiがある店を探して入る
- スマホが振動したと錯覚することがある
- SNSに書き込むネタのために行動する

チェックがたくさんついた人は、まず、自分がスマホに依存していることを自覚してください。客観的にそんな自分を見て、変わる! と思うことが大切。

スマホ依存から抜け出すステップ

こんなことを試してみよう

- * スマホより周りのできごとや風景に目をむけよう
 - * スマホを使わない方法で「調べて」みよう
 - * 友だちといるときは面と向かって話をしよう
 - * ときどきスマホを置いておけてみよう
 - * 枕元にスマホを置くのをやめよう
 - * 電源をオフにする時間を作ってみよう
 - * スマホに使った時間を計算してみよう
-

チョコレートの効用

本命チョコに義理チョコ、友チョコ…。この時期には口にする機会も多いのではないのでしょうか。チョコレートの原料はカカオ豆ですが、その中に含まれるカカオ・ポリフェノールには、動脈硬化やがんを予防する働きがあるといわれています。また、カカオ豆にはテオブロミンという成分もありますが、これにはリラックス効果や集中力、記憶力を高める作用もあるとか。チョコレートは受験生が気分転換につまむのに、ちょうどよさそうですね。ただし、いろいろな効用があるとはいえ、やはり食べすぎには注意が必要です！

卒業する6年生へ

卒業式まで、あと20日です。現在、受験真っ只中という人もいますが、残り少ない高校生活を悔いのないものにしましょう。そして、これから先、自分自身で輝かしい未来を切り開いていってください。

最後になりましたが、保健室から心をこめて



卒業おめでとう!