

ほけんだより



令和8年2月
船橋中学校
保健室

今年度も残すところ、2か月になりました。今年の立春は2月4日です。立春を迎えると、暦の上では春となりますが、まだまだ寒さが続きます。体調管理と感染症対策を行い、健康な体で春を迎えましょう。

〔2月の保健目標〕 自分や友だちを大切にしよう



♡自分を大切にしよう

心の健康で、気になることはありませんか？何か不安なことや心配事があって、思わずため息をついたり、ぐっすり眠れなかったりしたら、それはあなたの心がSOSを出しているのかもしれません。



♡心の中は見えないけれど…



嫌なことや、不安なことがあったりして、心の元気がなくなると、そのときの心の状態が、体や普段の生活に表れることがあります。食欲がなくなったり、ぐっすり眠れなくなったり、頭やお腹が痛くなったりなどです。

♡こんなときは…

無理をせずに、ゆったりする、自分の好きなことをするなどして過ごしましょう。また、気持ちを押さえていると、体によく影響があります。身近な人や大人の人に話すなど、相談するのもいいですね。



笑って体も心も元気 😊



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します♪

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。笑顔のあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります♪

友だちを大切にしよう



★友達にどちらの言葉をたくさん使っていますか？

ださい

あっち行け

どうでもいい

キライ

バカ

ありがとう

スキ

手伝うよ

大丈夫？

おめでとう

相手が、
傷ついたり、悲しくなる言葉



相手が、
勇気づけられたり、明るい気持ちになる言葉

誰かの言葉で悲しかったことや、友だちのためにした行動に「ありがとう」と言われて嬉しかった経験があるのではないのでしょうか。同じように、あなたの言葉にも、相手の気持ちを変える大きな力があります。「ありがとう」や「大丈夫？」「いいね」と優しい言葉選びをしましょう。

良い友情は、ゆっくりと育つものです。日頃から、「どんな言葉を使うと相手が好きかな？」と、ちょっと立ち止まって、相手のことを考えながら…と、心がけていきたいですね。



花粉症対策を始めよう

花粉症を悪化させる生活になっていませんか？

【免疫力も大切！】

睡眠不足

栄養不足

運動不足

ストレス

など…

花粉症のシーズンが到来しました。花粉症の症状は、生活習慣の影響も受けるといわれています。規則正しい生活で免疫力をアップさせ、花粉に強い体を作りましょう！



つらい…
しもやけ
対策方法は？



防寒具を身につける
体を冷えから守り、
血液の流れを保てます。

湯船にしっかりと
浸かる
ぬるめのお湯にゆっくり
浸かりましょう。

濡れたままにしない
湿った手袋や靴下は
取り替えましょう。

きゅうくつな靴は
履かない
足の血行が悪くならない
靴を選びましょう。

寒さを防ぎ、血液の流れをよくすることが、しもやけ対策のカギです。