

ほけんだより



令和3年2月8日
船橋市立行田中学校
保健室

新型コロナウイルスが世界中を騒がせてから、1年が経過しようとしています。先日、2度目の緊急事態宣言の延長が決まりましたね。1年前までの週末は部活や遊び、塾等、様々な予定を立てて過ごすことができましたが、この1年は外出自粛を心がけなくてはならない年でした。みなさんは休日、どのように過ごしていますか。おすすめの休日の過ごし方、是非教えてください。

さて、3年生の多くの生徒は公立高校の入試を、1・2年生は学年末試験を控えています。風邪を引かない、感染症にかからないという自分自身の健康管理に加え、周りの人にうつさないという心配りも必要です。今後も、登校前の検温・体調チェックは必ず行い、不調を感じた際には休養する・早めに受診する等の措置をとりましょう。勉強中は時々休憩を挟んで息抜きし、心と体をリラックスさせてくださいね。

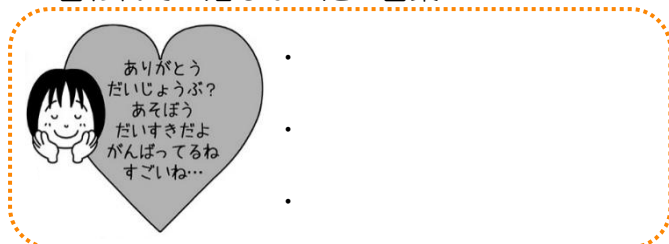
～言葉の力で、心ほっこり幸せ気分～



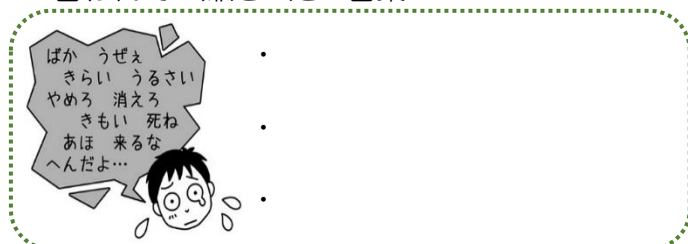
突然ですが、質問です！▶▶▶

みなさんは、誰かと話をして嬉しくなったり、前向きな気持ちになったりしたことはありますか？
また、何かを言われて悲しくなったり、いらだったりしたことはありますか？
思い出してみてください。

言われて“嬉しかった”言葉



言われて“嫌だった”言葉



では、自分が言った言葉はどうでしょう。自分の発言で、相手を傷つけてしまったことはありませんか？
自分の発言で相手が笑顔になったり、感謝されたりしたことはありませんか？

言葉には相手を傷つけたり、元気づけたりする力があります。何気なく言った一言。言った側はすぐに忘れてしまうかもしれませんが、言われた側は良いことも悪いことも、一生心に残ってしまいます。

また、言葉を表現する方法にも、直接話をする、電話をする、メールや手紙など文字にして伝える等、様々な方法があります。特に文字での会話等、相手の表情が見えていない場合には本当に伝えたいことが伝わりにくいこともあるので、大事なことは直接話をして伝えられるといいですね。

コロナの影響で不安を抱えながら過ごし、外出自粛等で楽しい時間を過ごす機会が減りつつあります。そのような時こそ、自分が言われたら嬉しいと思う言い方や、相手が不快な思いをしないような言い方を考えて伝えるようにしましょう。思いやりのある言葉をたくさん使うことでお互いの心が温まり、幸せを感じる時間が増えるのではないのでしょうか。そんな、ほっこりと笑顔あふれる時間を、みんなで増やせていけたらいいですね。

「何を伝えたらいいのかわからない…」という人は、まずは「ありがとう」と感謝の気持ちを素直に伝えてみるのはどうでしょうか。



NO! MITSU (密) プロジェクト

にご協力お願いします！！

今月の保健目標…『換気の必要性を理解して、教室内の空気を清潔に保とう』

上記より、今月は保健委員会で“NO! MITSU (密) プロジェクト”という活動を行います。具体的には、毎休み時間に窓や扉を全開にして教室内の換気を積極的に行う、という活動です。また、各教室に設置されている温湿度計で、教室内の温度と湿度をチェックし、教室内の学習環境が適切な状態で保たれているかを確認します。

みなさんに知っておいてほしい、このプロジェクトの2つの目的



- ①「3密を避ける」の“密閉”を積極的に防ぎ、感染症を予防していく。
- ②教室内の空気を清潔に保ち、二酸化炭素濃度の上昇によって起こる健康被害（頭痛・眠気・だるさ等）を防ぐことで、よりよい学習環境を整える。

寒い日が続き、“暖”を取りたいところではありますが、上記の目的のために保健委員会は心を鬼にして換気を行っていきます。みなさんご理解・ご協力をお願いします。

（感染症予防対策で常時換気をするため、寒さ対策として膝掛け等の使用は可となっています。）

換気によって「感染症にかかりやすい環境を意図的に回避する」ことも大切ですし、手洗い・うがい・マスク着用・ソーシャルディスタンス等のように、「一人ひとりが感染症予防の意識を高めて行動する」ことも、とても重要であることは変わりません。

感染症に対する不安を軽減し、一日でも早く安心して生活していける日が来ることを願って、みんなで協力していきましょう！

そしてついに…

1・2年生も感染症予防ポスターを作成し、校内に掲示しました！！

校内の様々な場所に、保健委員会が作成したポスターを掲示しました。ポスターを見て、感染症予防対策の徹底をさらに心がけていきましょう！



花粉症対策は3step！！

立春を迎え、だいぶ日が長く感じるようになりました。立春とは、春の始まりであり、1年の始まりとされる日です。

春と言えば…花粉症の季節。花粉は空気が乾燥して晴れている日や気温が高い日、風が強いときによく飛びます。症状を軽減させるため、3つのステップで花粉をガードしましょう。

Step 1：出かけるときは、帽子・メガネ・ツルツルした素材の服でガード！

Step 2：家に帰ったら家に入る前に、からだについた花粉を外で払い落としてガード！

Step 3：顔や手を洗う・うがいをする等で、花粉を洗い流してガード！

症状が重い場合には、医療機関に受診しましょう。