



令和8年1月30日(金) 発行
東浦中学校 保健室 No.11

感染症に注意！



2月保健目標
心の健康を
考えよう

本校では、11月頃にインフルエンザA型が流行し、12月には落ち着きつつありました。ところが、1月に入って、インフルエンザB型の報告が増えてきています。他の感染症の報告もあります。特に、3年生の皆さんは、まだ受験を終えてない人がたくさんいます。

手洗い、マスク、換気、早寝・早起きなど、自分でできる感染予防に努めましょう。



換気が大切！～油断大敵～



換気をしないと、下の絵のようなことが起こります。特に、エアコンやストーブをつけているときは、換気がとても大切です。こまめに空気の入換えをし、空気がきれいな状態を保てるようにしましょう。

本校は、ただいま全館空調実施中です。昇降口の近くの教室などは、少し寒い時もあるかもしれません。窓際の座席で、授業中に寒い人はジャージを着るなどして調節をしましょう。



ウイルスに
感染しやすくなる



空気が汚れ
嫌なにおいが充満したり
頭痛がしたりする



チリやホコリが
アレルギーの原因になる



最近、朝の冷え込みがきびしく、暖かい布団から出るのに苦労している人も多いと思います。寒暖差で、自律神経が乱れてさまざまな不調を起こしやすい時期でもあります。下の3つのコツを参考にしてみてください。みなさんが、少しでも楽に起きられますように。

寒くてもすっきり起きる3つのコツ



寒い朝に暖かい布団から出るのは苦痛ですよね。その苦痛を和らげるコツがあります。

上着やスリッパなどを近くに置く

立ち上がっても寒いとまた布団に入りたくなるので、寝る前に上着などを手が届く場所に置いておきましょう。



部屋を暖める

部屋が寒いと布団から出るのに気力が必要です。起きる30分くらい前に暖房のタイマーをセットしましょう。

カーテンを開ける

人は朝日を浴びると、睡眠を促すホルモンのメラトニンの分泌が抑制され活動モードになると言われています。



どれもすぐできるので実践してみてください。

顔を見て話そう ～自分も友達も大切に～



話すことは、心をつなぐこと



友だちとスマホでばかりやりとりしていませんか？ 顔を見て直接話すことには、文字だけのやりとりにはない、メリットがたくさんあります。

直接話すメリット

● 表情や声のトーンなどがわかる

表情や声、沈黙の長さなどで、言葉とは別の気持ちにも気づけます

● 誤解が生まれにくい

すぐに質問でき、相手の反応を見て話せるので、行き違いが減ります

● 信頼関係が深まる

「ちゃんと向き合ってくれる」という安心感が、絆を強くします

スマホを置いて、顔を合わせて話してみませんか？
文字だけでは知ることのできなかったお互いの「本当の想い」に気づけるかもしれませんよ。



心と体のアップデート

☆ 好きな人にどう接したらいいかわからない ☆

思春期のお悩み相談！ 異性だけでなく、友達関係でも同じことがいえると思います。ちょっとした心がけで、お互いの心がほっこり♥します。

1. 無理に特別な態度を取ろうとしない

普段通りでいられると、相手も安心する。自然体のあなたが一番。

2. 相手の話をよく聞く

「ちゃんと話を聞いてくれる人」って、性別関係なく好印象。



3. 小さな優しさを積み重ねる

困っていたら手伝う、ちゃんとあいさつをするなど、“さりげない優しさ”は、相手の心に残りやすい。

4. 距離感を大切にする

話す→少し仲良くなる→また話す…みたいに、ゆっくり距離を縮めるのが安心感につながる。

5. 自分をよく見せようとしすぎない

「嫌われたくない」と思うと、相手に合わせすぎて疲れてしまう。自分の好きなものや考えを大事にしてよい。そのほうが魅力的。

6. 笑顔は最強の武器

笑顔で話しかけられて嫌な気持ちになる人はいない。緊張していても、笑顔があるだけで雰囲気が柔らかくなる。

