

ほけんだより



2021年12月14日
豊能町立吉川中学校
保健室 No. 8



12月号



ますます冬らしい寒さになりました。空気が乾燥し、ウイルスや細菌が空気中に飛びやすくなります。寒い季節はインフルエンザなどの感染症が流行しやすい時期となります。これからも手洗い・うがいなどの感染症対策をしっかりとこなしましょう。

「ふわふわ言葉」と「ちくちく言葉」

みなさんは、友達や家族、周りの人と話をする中で、うれしくなったり、悲しくなったり、いろんな気持ちになると思います。言われてうれしい気持ちになる言葉を「ふわふわ言葉」、言われてイヤな気持ちになる言葉を「ちくちく言葉」と表すことがあります。普段、使うことの多い言葉はどちらでしょうか。

ふわふわ言葉

(言われてうれしい気持ちになる言葉)

「ありがとう」「よかったね」
「助かったよ」「楽しいね」
「すごいね」「大丈夫？」
「がんばろう」
など



ちくちく言葉

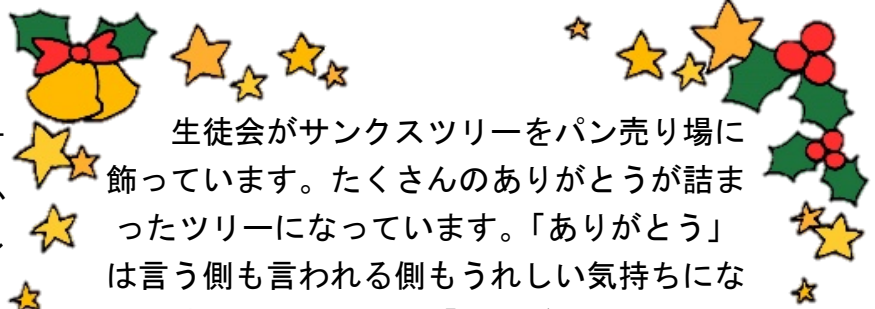
(言われてイヤな気持ちになる言葉)

「バカ」「アホ」
「目ざわりだ」「キモイ」
「むかつく」「だまれ」
など



言葉遣いは、普段の生活の中で学び、身に付いていくものです。「ちくちく言葉」が会話の中に多くある人は、「ふわふわ言葉」がいっぱいになるように意識してみましょう。

イヤな気持ちになる言葉というのは言われたほうは心に残りやすいです。会話の中で知らず知らずのうちに相手を傷つけてしまっていることがあるかもしれません。自分の言葉遣いを振り返ってみましょう。



生徒会がサンクスツリーをパン売り場に飾っています。たくさんのありがとうが詰まったツリーになっています。「ありがとう」は言う側も言われる側もうれしい気持ちになる言葉です。みんなの「ありがとう」を見ていると心が温まります。今年度も残り少しですが、今よりももっと「ありがとう」があふれるといいですね。





年末年始も元気に過ごそう



もうすぐ冬休みがやってきます🎅

冬休みに入れば、学校が休みになるので「明日の朝は沢山寝れるから夜更かししよう」と思っている人がいるでしょう。寝る時間や起きる時間がズレたり、昼寝を長時間したりすることで体内時計が狂い、体の免疫力が落ちてしまいます。免疫力が落ちることは、感染症にかかりやすくなる原因となります。冬休みでも学校がある時と同じように過ごせるように心がけて、元気に年末年始を迎えましょう。

生活習慣を崩さないために

早寝・早起きをしよう

次の日が休みだと「ゆっくり寝れるから」と夜更かしをしてしまいがちです。夜更かしをすると体内時計が狂って、次の日は体がだるく感じます。なるべく学校がある日と同じぐらいの時間に睡眠をとりましょう。



朝ごはんを食べよう

1日を元気に過ごすためのエネルギーをとるために、朝ごはんをとりましょう。朝に食欲がわからない人は、夜ごはんの時間を早めたり、ゼリーや果物などの食べやすいものをとるようにしたり、工夫してみてください。



適度な運動をしよう

冬休みの間、家にこもりっぱなしでは、体力が落ちてしまいます。普段、運動する習慣がない人も、1日20~30分程度、外を歩くなどの軽い運動をするようにしましょう。運動をして体が疲れると夜も眠りやすくなります。



いろいろな誘惑に負けないで

クリスマスやお正月は、美味しいごはんを食べたり、家族でそろって過ごしたり、様々な過ごし方をしたいと思います。そんな時に、楽しい雰囲気気が緩んでお酒やタバコ、夜遊びなどしてしまいがちです。良いこと・悪いことの区別をしっかりと、誘惑を断ち切りましょう。



保護者のみなさまへ（出席停止指示書について）

いつもお忙しい中、保健活動にご協力いただき、ありがとうございます。

新型コロナワクチンの接種に伴う副反応やご家族・本人の発熱等で欠席されたお子様は出席停止の扱いとなります。出席停止の場合、学校からお子様に「出席停止指示書」をお渡ししております。ご提出されてない場合は、2学期中にご提出をお願いいたします。