

★2月の保健目標★

心の健康について考えよう!!

考えよう、コミュニケーション～言葉のチカラ～

ほめられたり辛い時に共感してもらえたりすると、うれしかったり少し楽になったりします。逆にけなされたり、冷やかな事を言われたりすると腹が立ったり落ち込んだりします。

昔、言葉には人間の理解や常識を超える不思議なチカラが宿っていると信じられていた…そんな話を聞いた事はありませんか。私は本で読んだことがあります。

私たちが普段の生活で発している言葉はお互いの行動や考え方に大きな影響を与えることがあります。言葉が持つ大きなチカラの存在もうなずけますね。



近年、ネットが普及したことによって、人と人とのコミュニケーションにもSNSなど次々に新しい形が生まれてきました。それでも、言葉のやりとりという基本的なところは変わりません。

『自分がこう言ったら(送ったら)どうかな?』と、ちょっと立ち止まって相手のことを考えながら言葉を発してきたいですね。

『誰かに話せる・・・』という癒し

思春期を迎えたみなさんは、体のこと、心のこと、将来のこと、人間関係のこと・・・様々な悩みを抱えていることでしょう。

1人で悩み考えることも、時には大事ですが、その悩みや心配事が気になって仕方がない、耐えられないほど辛いという人は、ぜひ、保健室に相談に来てください。自分に中だけに不安な気持ちをため込んでしまっただけは、それが気になって勉強や部活動、趣味、友人関係まで手につかなくなることもあります。誰かに『相談するという行為』自体が、不安の悪循環を断ち切ってくれることもあるのです。スクールカウンセラーにつなぐこともできますので、気軽に声をかけてくださいね。

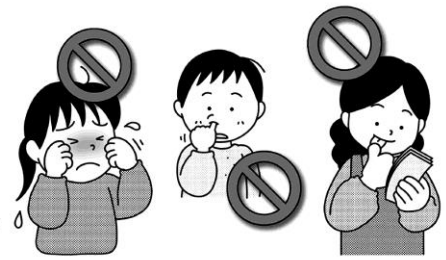


油断大敵！ うっかりしないで 感染症予防！



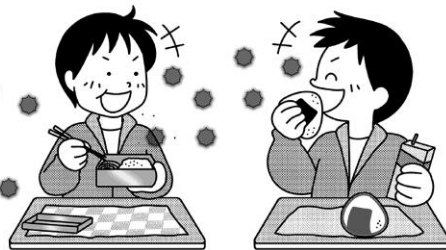
生活のあらゆる
ところにウイルスが…

つい触ってしまう
目・鼻・口…



たくさんあります！ うっかり場面…

向かい合っ
ていなくても
近距離は
危険！



湯冷め



アレルギーを知ろう

2月20日は「アレルギーの日」。
アレルギーとは、私たちの体に備
わっている免疫が異物に対して過敏
に働き、さまざまな症状が出てしま
うことです。原因となる物質や症状
が出るまでの過程は人によって違い
ます。また、以前は全然平気だった
ものに対して突然にアレルギー反応
が出ることも。何かを触ったり、食
べたり、特定の行動をとったときに
症状が出るような場合はアレルギー
を疑い、早めに受診・検査して原因
を確認することが大切です。

アレルギーの情報共有を。



知っておいてあげてね。

知っておいてもらおうね。

食物アレルギーに関しては、給食
センターへ報告をしておりますの
で、新たに食物アレルギーと診断さ
れた場合には、学校へお知らせくだ
さい。

今年度、給食献立表の対応をさせ
ていただいていた1・2生徒のみな
さんには、次年度に向けた提出書類
を配付いたしましたので、保護者の
みなさま確認をお願いいたします。