

## <今月の保健目標>

心の健康を考えよう。



新しい学年、新しいクラスを迎える日が、少しずつ近づいてきました。この1年を振り返って、もしまだ伝えられていない「ありがとう」や「ごめんね」があれば、今のうちに気持ちを伝えておくのもいいかもしれません。一日一日を大切にしながら、笑顔で締めくくりたいですね ✨



## 友だちを大切に



## 友だちに「どっちの言葉」をたくさん使っていますか？

左側の言葉は、相手の心が傷ついたり、悲しくなる言葉です。右側の言葉は、相手が勇気づけられたり、明るい気持ちになる言葉です。

あなたも、失敗した時に「ださい」と笑われて悲しくなったことや、友だちのためにした行動に「ありがとう」と言われてうれしくなった

こと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。

日頃から「どんな言葉を使うと相手が喜ぶかな？」と考えるようにすると、きっとずっと仲良くいられますよ。

ださい

キライ

あっち行け

バカ

どうでもいい

ありがとう

スキ

大丈夫？

おめでとう

手伝うよ

## アレルギーの話



2月20日は「アレルギーの日」、17日～23日は「アレルギー週間」です。アレルギーとは、食べ物や薬剤、花粉、ほこりなどに対して、体の免疫（ばい菌やウイルスから体を守ろうとする仕組み）が働き過ぎて引き起こされるものです。

昔に比べて、アレルギーに悩む人は増えていて、日本人の2人に1人はアレルギーがあると言われています。アレルギーが関係する病気には、花粉症、アレルギー性鼻炎、ぜん息、アトピー性皮膚炎、食物アレルギーなどがあります。

鼻水やくしゃみが止まらないなど「アレルギーかな？」と気になったら、病院で検査を受けましょう。そして、薬や治療法について、お医者さんに相談しましょう。



## 冬はドライアイのリスク大！

最近「目が疲れるようになった」「ゴロゴロする、違和感がある」という人。もしかしたらドライアイの初期症状かもしれません。冬の空気は乾燥していて、肌と同様に目も乾きやすくなるのです。

### 自分でできるプチアイケア

- まばたきをする  
涙をいきわたらせるようにしっかりと目を閉じてみましょう
- 暖房の風を直接受けない  
風向きなどを調節しましょう
- ICT機器の使い過ぎに注意  
凝視しているとまばたきも減ってしまいがち。1時間に1度は休憩を

ICTが身近になり、ドライアイは大人だけの病気ではなくなりました。冬は特に意識して、目の潤いを大切に。



# SNSの使い方に気をつけよう

## その内容、人前で口に出せますか？

気軽に何でも発信できるSNS。でも、軽い気持ちの投稿が大きなトラブルにつながることも。投稿する前にちょっと試してほしいことがあります。

想像してみてください

知らない人が100人集まっています。そしてその人たちの前で、あなたはSNSに投稿しようとしている内容を声に出して言うのです。

みんなの前で堂々と言えたならば、その内容は投稿しても大丈夫だと思います。でも、「これは誰かが傷つくかも…」と少しでも悩んだ場合は、内容を見直しましょう。SNSは、自分の投稿内容が見ず知らずの人にも届きます。「公共の場」と同じです。「投稿＝全世界に向けての発言」だという意識を忘れないようにしましょう。



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。

直接話しのメリット

- 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。



## フェイクニュースにだまされないで！

さまざまな情報を検索したり、SNSで流れてくるニュースを見たり、インターネットはとても便利です。でも、インターネットには思わぬ危険が潜んでいます。たとえば、フェイクニュース。もちろん、真実がどうか不確かな情報を指す言葉でした。最近、AIを悪用した偽画像や、災害時のデマ（偽情報）なども含まれます。

フェイクニュースにだまされないようにするには、まず、信用できる発信元がどうかを確認することが大切です（国などの公的機関のサイトがおすすめ）。また、複数の情報を比較して、真実がどうか判断するようにしましょう。

# 受験生のみなさんへ

## 受験勉強

健康に気をつけて



がんばれ受験生

朝型に強い自分になろう

睡眠時間を削って徹夜で勉強していませんか？ 夜型生活にはデメリットがたくさんあります。

**！ 免疫力ダウン**

睡眠不足は免疫力を下げ、体調を崩すリスクを高めます。

**！ 定着力ダウン**

記憶は寝ている間に整理されます。睡眠時間が短いと、折角勉強しても忘れてしまうかも。

**！ 集中力ダウン**

夜更かしした翌日は、ぼーっとしたり、居眠りしたりしやすくなります。

試験は基本的に昼間に行われます。朝型生活を習慣化すれば、試験の時間帯に脳が活発に働く状態にできます。

本番で力を出し切るためにも、早寝早起きを心がけ、朝型の生活リズムに整えていきましょう。

## 受験生のみなさんへ

受験勉強お疲れ様です★  
試験本番が近づくと、不安な気持ちが出ていませんか？大丈夫です。これまで努力してきた時間が、きっとあなたを支えてくれます。  
受験まで残り1か月。まだまだ伸びるチャンスはたくさんあります！みなさんが持っている力を存分に発揮できるよう、先生たちも応援しています

保健室の先生より

緊張を和らげて実力を出し切ろう！



試験などに向けてたくさん努力したのに、本番では緊張して実力を発揮できなかったことはありませんか？でもちょっとした工夫で緊張を和らげることができます。

## 緊張を和らげるポイント

**体を安定させる**

緊張すると重心が上がり、フラフラして集中しにくくなります。椅子にしっかり腰かけて、力を抜きましょう。

**深呼吸する**

緊張したとき、体に力が入って呼吸も浅くなっています。ゆっくり深く呼吸すると余分な力が抜けます。

**自分にポジティブな言葉をかける**

大丈夫、いける、落ち着こうなど、前向きな言葉をつぶやきましょう。不安が少なくなります。

