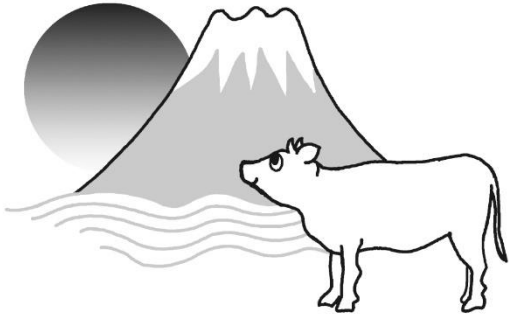


保健だより



令和3年1月25日
明和県立高等学校 保健室

今年1年の目標は…?



新学期が始まり、早いもので1ヶ月が経とうとしています。皆さんは今年1年、どんな目標を立てて過ごしていきますか？様々な場面で耳にする機会も多いかと思いますが、3学期は「0学期」とも言われ、次の学年や新しい環境への準備を始める時期です。1年後になりたい姿に1歩でも近づけるよう、心と身体の準備を整えておきましょう。

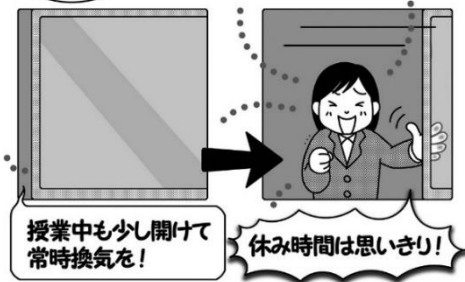


毎日の心がけが大切！

感染症対策継続中

保健だよりで毎回取り上げている感染症対策。参考にしてくれていますか？空気が乾燥している冬は、ウイルスにとって活動しやすい環境が整っています。基本的な対策の【手洗い】はもちろんですが、今年は密閉空間を減らすために【換気】にも力を入れています。冷たい風が入ってきて寒い！という人は、防寒着を上手に活用してくださいね。一人ひとりができることを続け、健康的な毎日を過ごせるようにしましょう！

集団の場では… 換気の徹底！

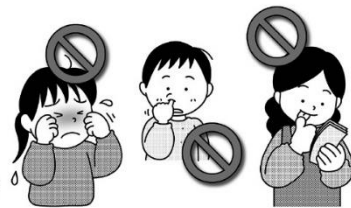


油断大敵！ うっかりしないで 感染症予防！



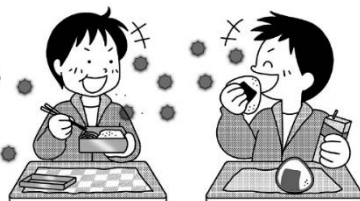
生活のあらゆる
ところにウイルスが…

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



うたた寝

考えよう、コミュニケーション～言葉のチカラ～

自分のしたことを褒められた時や気持ちを共感してもらえた時、皆さんはどんな気持ちになりますか？きっと嬉しかったり、気持ちが少し楽になったりするのではないのでしょうか。古代日本では、言葉には「言霊（ことだま）」と呼ばれる神秘的な力が宿っている、と信じられてきました。言葉の選び方や使い方ひとつで、自分や周囲にとってプラスにもマイナスにも作用することがあります。せっかく使うなら、自分や周囲にとってプラスに働く言葉のチカラを取り入れたいものです。



近年、ネットが普及したことにより、SNS など新しい形のコミュニケーション手段が次々に生まれています。たとえ手段が異っていても、『言葉のやりとり』という基本的な部分は変わりません。どんな手段や相手であっても、言葉を発する前に一度立ち止まり、「自分がこう言ったら（送ったら）、どう思うかな？（どうなるかな？）」と、考える時間を作ってみてください。そして、ネット上の人間関係だけでなく、家族や友人など、気軽に相談できる場所を見つけてみてくださいね。



怒りの感情、どうやってコントロール？

