



松山中央高校  
保健室  
R3年2月

**今月の保健目標**

**心の健康・冬季感染症の予防**

今年度も残りあとわずかです。今年度は、今までに経験したことの無い、新型コロナウイルス感染症の流行により、不安な気持ちで毎日を過ごした人も多いと思います。各自が最大限の感染症の予防対策を実行することで、その不安を少しでも払拭していきましょう！！

まだまだ寒い日が続いています。春に向けて体も心も健康に過ごせるよう、体調管理には十分、気をつけましょう。



やさしい言葉をかけていますか？

相手の気持ちや立場を考えた行動はできていますか。

自分がされて嫌な事はもちろん、自分は平気なことでも人によってはすごく傷つくこともあります。相手の立場にたって物事を考え、行動できるようにしてください。

お互いが気持ちよく生活できるように、相手の立場を考えた言動を心がけてみましょう。

<p>自分がやられたらどう思う!? まずはそこから考えてみて!!</p>	<p>"ことば"ひとつで友だちを傷つけることも助けることもできる!</p>
<p>傷つけたほうはすぐに忘れても傷つけられたほうは一生忘れない!</p>	<p>悪口を言うことで仲よくなった人とは本当の友だちではないと思う!</p>

**「誰かに話せる…」という癒し**

ほとんどの人が何らかの悩みを抱えて生きています。体のこと、心のこと、将来のこと、人間関係のこと、大小は違ってても、様々な悩みを抱えているはず。その悩みや心配ごとが、気になって仕方ない、辛いという人は、話せる友だち・先輩・家族・先生…に、思い切って相談してみましょう。あなたが信頼できる誰かに話すことで、不安な気持ちがトーンダウンして気分が少しでも晴れば、前向きに問題解決に取り組むことができると思いますよ！



換気で感染症の予防

**寒いけど、空気を入れ替えをしよう**



部屋の空気を入れ替えると…

- 酸素がいっぱい綺麗な空気に!
- かぜやインフルエンザのウイルスが部屋にこもったままにならない!

上手に空気を入れ替えるには、2か所開けて、風の通り道を作るのがコツ。