



松山中央高校  
保健室  
R6年2月

寒い日が続きますね。体が縮こまると、何となく心も重たい……そんなふうを感じることはありませんか？ 私たちの体と心は、つながっています。体の調子が良くないと気分が落ち込んでしまうように、悩み事があると頭やお腹が痛くなったりすることもあるのです。ストレスを軽くする方法を見つけると生活しやすくなります。話せる友だち・家族・先生などに、思い切って相談してみましょう。

### 今月の保健目標

心の健康・冬季感染症の予防



## 友達とうまく いっている!?



友達とどう付き合っよいかかわからないと、悩んでいませんか。実は、そう悩む人は少なくありません。「あの人は付き合い上手でいいなあ」と思っている、意外に本人は悩んでいることもあります。友達と楽しくなごやかに付き合いたいなら、こんなことを意識してみませんか。

- 頭から否定せずに、相手の話を聞く
- 人の悪口を言わない
- 見栄や意地を張らない

ただし、相手を気遣うあまり、いつも自分が我慢する必要はありません。友達の数が多いほどいいわけでもありません。よい友情は、ゆっくり育つもの。焦らなくても大丈夫ですよ。

## 大事にしたい… 人との“対話”



近年、ネット、SNS、スマホなどは生活に不可欠なツールとなってきました。しかし、その便利さゆえに、本当は直接相手に会って話した方がよいこともスマホを使っていませんか。相手とのささいなすれ違いは時に誤解につながり、思わぬ問題を生んでしまうことも。ちょっと立ち止まって考えたり、直接会って話をして、心を通わせる『対話』も大事にしてほしいと思います。



換気で感染症の予防

## 寒いけど、空気の入れ替えをしよう



部屋の空気をいれかえると…

- 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！

上手に空気をいれかえるには、2か所開けて、風の通り道を作るのがコツ。