

ほけんだより



松山南高校
定時制
保健室

今年度も残りわずかとなりました。

1年の締めくくりの時期です。みんなが元気で気持ちよく1年を終えることができるよう、それぞれが自分自身をゆっくり振り返ってみましょう。

今年は暖冬とはいえ、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、手洗い・うがいマスク・咳エチケット等、体調管理に気をつけましょう。

今月の保健目標

心身の健康管理



とも 友だちの ^{ココロ} 心を ^{きず} 傷つけない!

思いやりのある言葉を掛けていますか？

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。

お互いが気持ちよく学校生活を送れるように、相手の立場を考えた言動を心掛けましょう。

<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>

心の元気がない人、いませんか？



ほとんどの人が何らかの悩みやストレス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、様々でしょう。その悩みや心配ごとを誰にも話せない時は、一人で抱え込まないで、保健室で少し話をしませんか？スクールライフアドバイザーの「井上先生」にもつなげることができます。話すことで、不安な気持ちがトーンダウンして気分が晴れば、問題に取り組むことができますと思いますよ。

警報発令

インフルエンザが急増しています!



寒いけど…空気を入れ替えをしよう!

教室の空気を入れ替えると・・・

◎ 酸素がいっぱいのきれいな空気に!!

◎ 風邪やインフルエンザのウイルスが教室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、両サイド2ヶ所を開けて、風の通り道を作るのがコツです。