

保健だより2月号



令和4年2月3日
千里みらい夢学園
吹田市立竹見台中学校

2月5日はニコニコの語呂から「笑顔の日」だそうです。笑顔はそれだけで、身体の免疫力が

アップしたり、リラックス効果があったりと、健康のためにとても大切です。お互いが笑顔になれ

るような言葉づかいも意識したいですね！！

★引き続き、感染症対策を★

冬季は空気が乾燥し、飛沫が飛びやすくなることから感染症が流行する時期



／で元気に過ごそう＼

でもあります。引き続き、感染症予防に努めましょう。

～心のカゼにも気をつけて～

心のカゼの症状

- ・ しゃべることができない
- ・ 眠りが浅い
- ・ 身体がだるい
- ・ やる気が出ない

心のカゼの原因

- ・ 友人や保護者とケンカした
- ・ 心配なことがある
- ・ うまく気持ちを伝えられない
- ・ 習いごとや勉強で忙しい など

空気検査を実施しました！！

2月1日（火）に学校薬剤師の平山先生にお越しいただき、空気検査を実施しました。検査の結果、

測定した1年2組・2年3組の教室は基準値内でした！！

○学校薬剤師の平山先生より

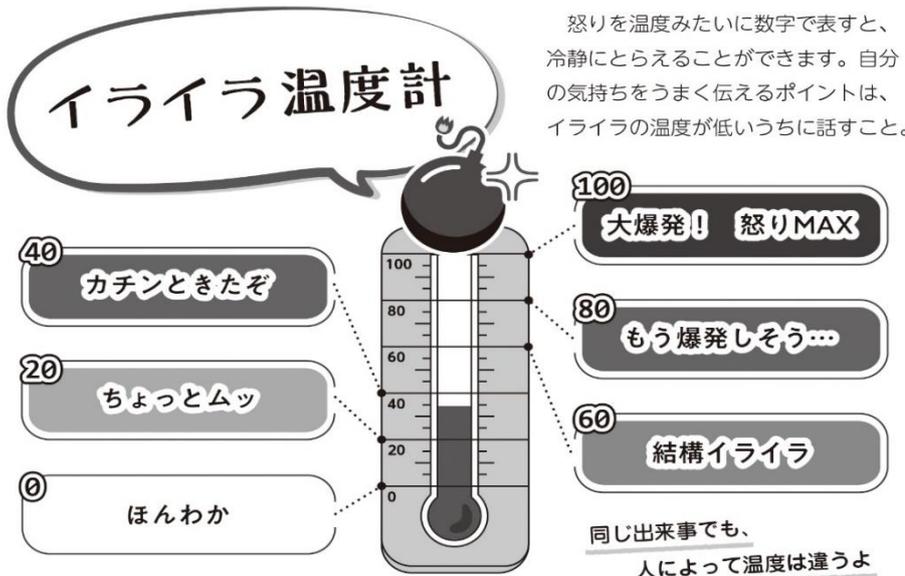
十分に換気ができていました。教室の環境として問題ありません。

裏面もあります

イライラと上手に付き合おう！！

思い通りにならなくて、イライラしたり、嫌な言い方をされてムツとしたり・・・。「怒り」は誰

の心にもあるものです。ただ、振り回されてしまうと毎日が楽しくなくなって、疲れてしまいます。



考え方を広げよう！！

いつもとは違う考え方や見方に目を向けてみましょう。

「そんなに怒ることじゃないかも!!」と思えたり、イライラの飲み込まれにくくなります。

アイメッセージで気持ちを

上手に伝えよう！！

「あなた」が主語の You メッセージではなく、

「わたし」を主語にした「I メッセージで話せ

ば、相手を責めずに自分の気持ちやお願いを伝

えられます。

You メッセージ

「ちょっと、静かにして!!」

I メッセージ

「もう少し静かにしてもらえると嬉しい」



その場を離れる

場所を変えて落ち着こう。
「トイレに行く」など、
相手へのひと言は忘れずに。

数をかぞえる

頭の中で100から3ずつ
引いたり、英語でカウントし
たりと好きな方法でOK。



ゆっくり呼吸をする



鼻から大きく息を吸って、
口から長くはきます。一緒に
イライラも体の外へ出そう!

体をゆるめる

イライラすると体に力が入
ってしまいます。肩の上げ下
げをして筋肉をゆるめよう。

★保健行事予定★

薬物乱用防止教室

対象 1年生 3月14日(月)6限目