



令和5年 2月10日 西崎中学校  
保健室

## 体調管理をしっかりと☆

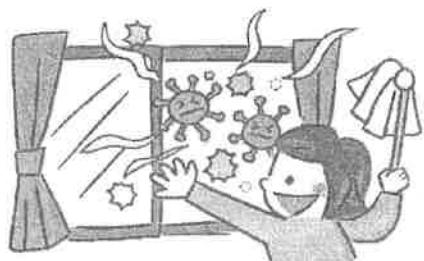
2月の「節分」。「鬼は外！福は内！！」と豆まきをするのは、春(新年)を前に、悪いものを追い払う行事に由来しますが、季節の変わり目に体調をくずすことのないように、という願いもこめられています。2月は暦の上では「立春」、春が始まる月とされています。暖かくなれば芽が出せるように、この寒さの中でも植物たちは着々と準備を始めています。みなさんも、春に向けて、この時期にしっかり力を蓄えておきましょう。まだまだ寒い日が続いています。気をぬかず、かぜ予防・健康管理を心がけましょう。

## 春まであと一歩



感染症予防の **ポイント** は

**減らす・入れない・戦う**



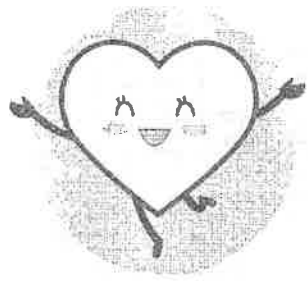
こまめな掃除や換気で  
室内のウイルスを **減らす!**



マスクや手洗いで  
体にウイルスを **入れない!**



食事・睡眠・運動で  
免疫をつけてウイルスと **戦う!**



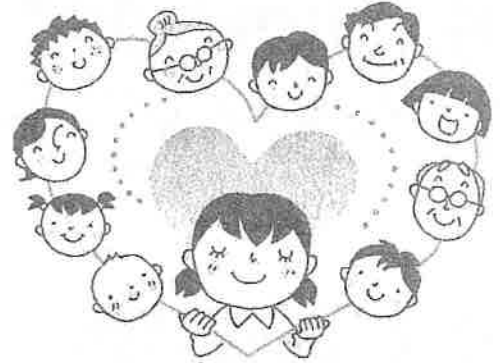
# プラスの言葉を使おう！

私たちが使う「言葉」には、相手の心に影響をおよぼす大きな力があります。

たとえば、言葉は人を幸せにしたり、楽しい気持ちにさせたりします。逆に、人を怒らせたり、悲しい気持ちにさせたりもします。人を傷つけることもあれば、人を癒すこともできます。

できるだけ、その使い方を間違えないようにしたいものです。そして普段からなるべく「プラスの言葉」

(相手のことを認めたり、思いやったりする言葉)をたくさん使うようにしてみてください。そうすると、相手だけでなく、言ったあなたも幸せな気持ちになれると思いますよ。



## うれしい気持ちになるのはどっち？

ある日、A君がうれしそうにトイレから出てきました。トイレに貼ってあった“貼り紙”を見たと言います。

どちらだと思いますか？

- ① 「トイレを汚さないで！」
- ② 「きれいに使ってくれてありがとう」



A君

僕が見たのは②だよ。  
これからもきれいに使いたいな

人に何かをお願いするとき、「〇〇したらダメ！」と“禁止”のメッセージを送ってしまうことがあります。

けれど、みんな自分を「いい人」と思いたいし、感謝されるとうれしいもの。②は「あなたはいい人」と、“信頼と感謝”のメッセージを送っています。だから、A君はうれしくなったのですね。

皆さんも、ぜひ“信頼と感謝”を伝えることを心掛けてみてください。

## 好きにはいろいろな形がある

ぼくは男の子で  
男の子が好き

私は女の子で  
女の子が好き

私は女の子で  
男の子が好きなきも  
女の子が好きなきもある



「好き」だと思ふ相手の性別は、男は女、女は男とは限りません。「誰を好きになるか」は、その人の大切な個性。いろいろな「好き」の形があつていいのです。