

# ほけんだより 2月

松茂中学校 保健室 2025.2.3



入試まで残り1ヶ月! 3年生のみなさんは、ラストスパートです! 頑張ってくださいね。1・2年生のみなさんは、進級に向けて学習のまとめをしたり、生活態度を見直したりして、次の学年に備えるために、何をすべきか考えて行動に移していきましょう。暖冬とはいえ、厳しい寒さが続きます。体調管理をしっかりと、厳寒期を乗り切りましょう。

## ♥ 2/14 HAPPY VALENTINE'S DAY ♥

アレルギー大丈夫?



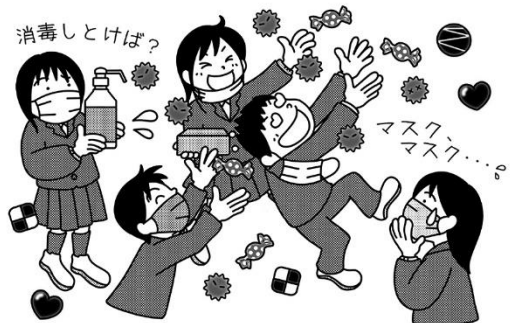
自分へもごほうび♪

♥HAPPY VALENTINE'S DAY♥



わたしなりに、やれてるね。

感染症 うつしません



ほかほかの言葉づかい



言って ほかほか 言われて ほかほか

思  
い  
や  
り  
♥  
月  
間

2月14日はバレンタインデー。バレンタインデーは「愛の日」と言われ、日本では大切な人に贈り物をする習慣がありますね。(日本独特の文化だそうです。)  
「愛の日」なんてちょっと照れくさいかもしれない。でもせっかくの機会です。家族や友だちに、いつも以上に、優しさや思いやりを持って接してみてください。何かプレゼントをしたり特別なことをしたりする必要はありません。当たり前だと感じることに、感謝の気持ちを込めて「ありがとう!」と一言伝えるだけでもOK! 朝ご飯を作ってくれた家の人に“ありがとう!” 何かサポートしてくれた先生に“お世話になりました”など、できることからはじめてみませんか? いつも頑張っている自分にも“頑張っているね”と声を掛けるのもいいかもしれない。バレンタインデーをきっかけに、思いやりあふれる言葉が、学校中に広がるといいなあと思います。

# 感染症対策はできていますか!?

繰り返しになりますが、校内では次のことを継続して行ってください。



## ①丁寧な手洗い・咳エチケットを心掛けること

(石けんの減りが遅いような・・・寒いからといって、石けんでの手洗いをさぼっていませんか?)

## ②休み時間毎の換気をする。

(教室の窓を、閉めきっていませんか?)

## ③いつもと調子が違うなど感じたら、登校を控えること。

(これぐらい大丈夫だろうと無理をして登校していませんか?)

### <「インフルエンザ」と「新型コロナウイルス感染症」の出席停止期間>

#### インフルエンザ

- ・発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで。  
(発熱した翌日を1日目とする。)

#### 新型コロナウイルス感染症

- ・発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで。  
※「軽快」とは、解熱剤を使用せずに解熱し、呼吸器症状が改善傾向にあること。

登校する際、咳やくしゃみ等の症状が続いている場合には、不織布製マスクを着用する等、周りの人への配慮をしましょう。

### ～保健の先生のひとりごと(最近の保健室)～

今月は「周りに対して、思いやりのある言動をとろう」という話です。

左の記事(バレンタインデー)でも触れましたが、みなさんは周りに対して、日頃から人に優しくしたり思いやりある行動が取れたりしていますか?他人に対して、「ありがとう」「お世話になりました」など声を掛けたり、掛けられたりすると、温かい気持ちになりませんか?また、人や動物と触れあったとき、安心したりリラックスしたりした経験があると思います。

実はこのときに、「オキシトシン(別名「幸せホルモン」)というホルモンが脳の視床下部から分泌されています。体や心が心地いいあと感じると、このホルモンが分泌され、ストレスや不安、心配なことを緩和していきます。しかもこの幸せホルモン!してもらった方だけではなく、優しく接している人も幸せホルモンが分泌されているのだとか。加えて言うならば、優しくされている人より優しくしている人の方が、幸せホルモンが多く分泌されるそうです。反対に、マイナスな言葉を発している人は、周りも自分もネガティブな感情になり、雰囲気まで悪くしてしまうのは、言うまでもありませんね。結論、幸せホルモンのおかげで、両者が幸せで win-win

ということ!人に優しく接して、相手も自分も幸せになれるなんて一石二鳥ですね。ぜひ、みんなでマイナスな言葉を無くしつつ、プラスの言葉がたくさん飛び交う学校や地域にしていってほしいと思います。幸せホルモンをたくさん出して、今月も明るく元気に過ごそう!

