

保健だより 2月

久米島西中
保健室発行

保健目標

- ★心の健康について考えよう!
- ★受験期の元気に乗り切ろう!

少しずつ日が長くなり、暖かくなりました。2月4日は「立春」。土の中では、草花が芽をだすための準備を始める季節です。

3月10日卒業式まであと**34日!** 3月25日修了式まであと**49日!**
進級・進学に向けてのまとめの勉強がスタートすると思います。勉強と一緒に、皆さんの心と体も新学年に向けての準備を始めましょう。



受験生のみなさんへ 最後の仕上げに体調チェック

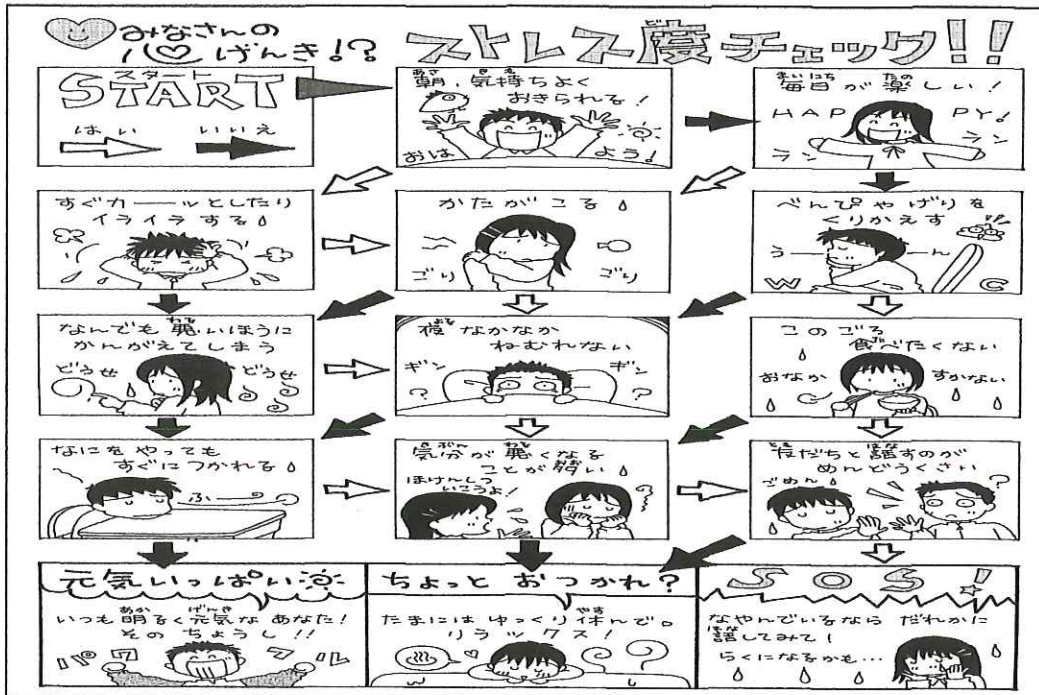
いままでのがんばりを目いっぱい発揮するために、体調を整えましょう。最後の仕上げは、体調チェック&体調管理!

- 早寝早起きのサイクルは整っていますか?
- 朝食を毎日食べていますか?
- お腹の調子は整っていますか?
- むし歯は治療しましたか?
- メガネやコンタクトレンズはありますか?
- うがい・手洗いで感染症対策をしていますか?
- 加湿器や換気で環境を整えていますか?



ストレス解消法がある?

考え込んでモヤモヤやイライラしたとき、皆さんが普段している方法でストレス解消し心をほぐしましょう!



ことばの力



深く考えずに言ったことばが、大きな力で誰かの心を傷つけることがあります。「えー、あれくらいでー!」「ほんの冗談なのに」。もし、そうだったとしても、誰かを傷つけたなら、そのことばの責任は言った人にあります。

ひやかしたり やせいねー 	からかったり 似てるよねー 	悪口や陰口を言ったり うざくない? 誘うのやめない? 	おどしたり 死ぬよ あち行けよ
----------------------------	-----------------------------	--	-------------------------------

自分が言われたらどんな気持ちになるかな? みんなが相手の気持ちを想像して話せるようになったら、こんなことばが増えていくかもしれません。

ほめたり すすが! すごいね 	元気づけたり 一緒に行こう 	感謝したり ありがとう どうぞ 	心配したり 大丈夫?
------------------------------	-----------------------------	-------------------------------	--------------------------

ことばには、誰かの心をあたためたり、元気にしたりする大きな力もあるんですね