

ほけんだより 2月

令和5年度
滝ノ水中学校
保健室

2月の保健目標 心の健康について考えよう **2月の安全目標** 事故の原因について学ぼう

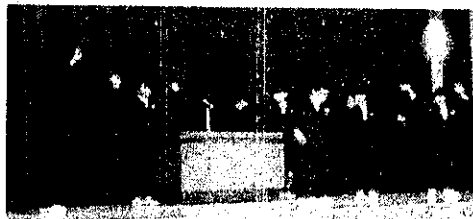
2月4日は立春。暦の上では春の始まりですが、まだまだ寒い日が続いていますね。滝ノ水中学校でも風邪やインフルエンザなどの感染症の流行が続いています。手洗い、マスク、換気でウイルスの侵入を防ぐとともに、十分な睡眠と栄養をとって、ウイルスに負けない体を作りましょう！

手洗いの歌を作りました♪

先日の生徒集会でも発表があったように、保健委員会では、手洗いの歌「友達の水と泡」をつくりました。どんな歌詞だと印象に残るか、手洗いをしようという気持ちになるかを、話し合っていました。

2月中、昼食の時間に放送します。皆さんもぜひ、「アンパンマンのマーチ」のリズムに合わせて歌ってみてください。そして、歌詞にあるように、「登下校後」や「ランチ前」には「石けんを使って」手洗いをして、皆で感染症を予防していきましょう！

たとえ 冬の水が
冷えても～♪

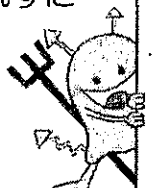


【生徒集会発表の様子】

歌詞を作るにあたって、グループに分かれて歌詞を考えました。各グループが考えた歌詞は、保健室前に掲示してありますので、見てみてください♪

手洗いの歌 「友達の水と泡」

そうだ！ 洗わなければ
登下校 ランチ前
たとえ 冬の水が冷えても
あいさつ 先を取ったあと
何をして部屋入る？
感染して 床の上
そんなのは イヤだ！
水で手をぬらし、石けん泡立て洗い
手の甲 つめ先 手首も忘れずに
そうだ！ 洗わなければ
登下校 ランチ前
たとえ指の傷が痛んでも
ああ バイキンマン きたないおてて
洗え！ みんなの健康を守るため



冬の肌トラブルに気を付けて！



最近、しもやけやあかぎれなど、肌のトラブルで保健室に来る人が増えています。気温が低く、空気が乾燥する冬は、肌にも影響を及ぼします。しっかりとケアや保湿をして、肌トラブルを防ぎましょう。

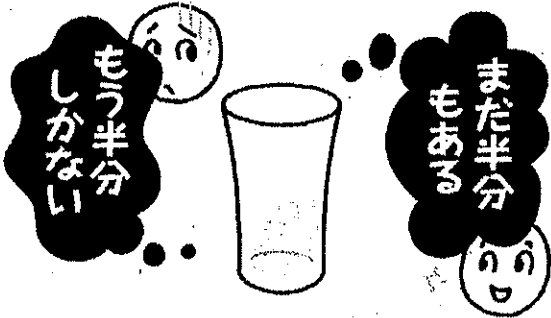
予防するには？

- 手足が濡れたらハンカチ、タオルなどですぐに拭き取る。
- ハンドクリームなどを塗って、保湿する。
- 外出時は、手袋、厚手の靴下、カイロなどで保温する。
- 部屋は加湿器、濡れタオルなどで加湿する。
- お風呂につかり、指先をマッサージして血行をよくする。



「リフレーミング」してみましよう！

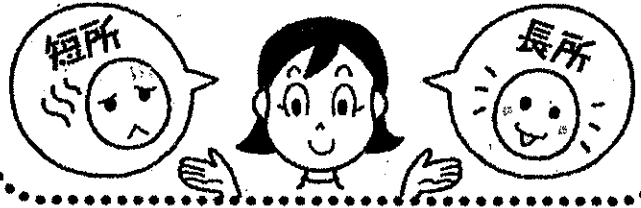
あなたはどう感じますか？



上記のような水が入ったコップを見たとき、あなたは「もう半分しかない」と思いますか？それとも「まだ半分もある」と思いますか？同じものなのに、とらえ方次第で大きく印象が変わりますね。このように、物事を見る時の枠組み(フレーム)を変えて別の視点でとらえ直すことを「リフレーミング」と言います。

短所と長所はとらえ方次第！

「リフレーミング」を行えば、短所だと思っていたことも、下の例のように、長所にとらえ直すこともできます。自分や周りの人の良いところを見落とさないように、ポジティブな見方もしてみませんか！



短所	見方を変えてみた例(長所)
△がんこ	○意志が強い、自分を持っている
△いいかげん	○大らか、細かいことにこだわらない
△落ち着きがない	○活動的、元気がいい
△神経質	○繊細、清潔、心配りができる
△飽きっぽい	○好奇心旺盛、切り替えが早い

★今月の間違いさがし★

7つの違いを探そう！



答えは保健室前の掲示板を見てね♪