

2月のほけんだより

令和5年2月
名古屋市立山田高校
保健部



2月7日は、「ニ(2)キビに悩(7)まない」と読む語呂合わせから、「ニキビに悩まないデー」と、とある洗顔料メーカーが制定しました。ニキビに悩むすべての男女の助けになりたいとの思いが込められています。

顔の肌荒れは、体内リズム、生活習慣や食生活も大きく関係しています。なかなか良くならないという人は、睡眠時間や食事にも目を向けてみてください。今は、マスクをして顔が隠れているので気にならないという人もいるかもしれませんが、またいつか、近い未来に、マスクを取って思い切り笑いあえる日がきます。今隠れている口や歯なども、しっかりとケアしておきましょう◎



始めよう！

花粉症 対策

合言葉は

つけない

落とす

つけない

ポリエステルなどすべての服
帽子 メガネ マスク

落とす

家の中に入る前に払う
手洗い うがい 顔を洗う など

症状がひどい人は
受診も必要です
かかりつけ医や

耳鼻科に相談してみよう



花粉症の
季節が
やってきました

特定班ってすごい！でも...



女優さんがテレビで
着ていたワンピース、
どこのブランド？

アイドルがSNSに載せていた
カフェはどこにある？

こんな疑問に答える「特定班」と呼ばれる人たち。過去の投稿や雑誌の記事など、あらゆる手段を使って探そうです。でも、よく考えてみて。こんなことでもできてしまうのです。

「地震怖い」という
ツイートで
地域を特定

写真の瞳に映る
郵便物で
個人名を特定

実際に、SNSの投稿から自宅を特定され、待ち伏せしている人がいたという報告もあります。「有名人じゃないから大丈夫」ではないのです。SNSの使い方、もう一度見直してみましょう。



自分も相手も大切に

Iメッセージ

チームスポーツで、
友だちがミスをして負けてしまった。
こんな言い方していませんか？



You

メッセージ



なんであんなミスするの!? ちゃんと練習した!?

「あなた」が悪い」と感情的に伝えると、相手は怒りを感じたり、傷ついたりして、「一緒に勝ちたかった」というあなたの本当の気持ちが伝わりにくくなります。

こんな言い方をしてみよう

I

メッセージ



負けて悔しいけど、私もフォローすれば良かった。一緒に練習しよう

「私」はこう思った。こうしたい」という「Iメッセージ」を意識すると、相手に気持ちを受け止めてもらいやすくなります。

3年生のみなさんへ

2月15日で終講を迎えますね。高校生活は実りあるものになりましたか？4月から新しい生活になりますね。楽しみなことだけでなく、不安なこともあるでしょう。不安な気持ちは我慢せず、誰かに打ち明けることも必要ですよ。あと少しですが、保健室にも話に来てくださいね☆

学校でケガをした際の、スポーツ振興センターの書類をまだ提出していない人は、早めに提出してください。在学中に学校管理下でケガをして受診した場合の医療費は、卒業後の受診分も給付金が出ます。申請期限は受診月から2年以内になっています。該当する人は、保健室へ連絡してください。

もちろんです！バレンタインですね！
SNS上でチョコを送りあ
う、なんていうのを見かけた
ことがあります、大切なこ
とはやっぱり目を見て直接
話をしたいですね◎

