

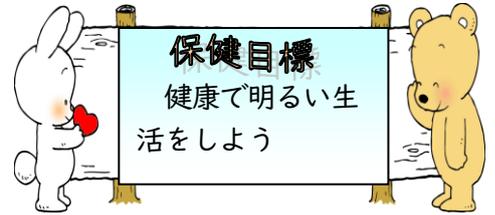


# ほけんだより

令和 7年 2月 3日  
高岡市立高陵中学校  
2月号

寒さは、もうしばらく続きますが、2月4日からは暦の上ではもう春です。立春を過ぎてからの寒さは「余寒」と言われ、「寒さもあと少しですよ」という意味です。枯れてしまっているように見える植物も、春に向けて、芽を出す準備をしています。

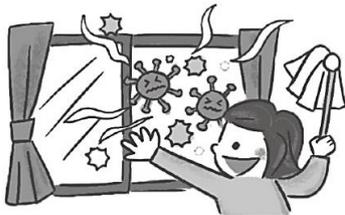
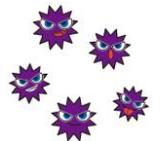
みなさんは、春に向けてどんな準備をしていますか。



## 感染症対策続けましょう！

※「健」イラスト集より

高岡市内において、インフルエンザが流行しています。感染症対策として行うことは今までと変わりません。免疫力を高めることも大切です。また、休みの日はできるだけ不要な外出を控え、人混みを避けましょう。



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！**

## 心と体のサイン気づいていますか？



原因がわからない腹痛や頭痛が続いたり、寝ようとしても寝付けなかったりしていませんか？

心にストレスがあるという体からのサインかもしれません。こんなサインが出ているときは、相談できる身近な人に話してみてください。また、「楽しい！うれしい！好き！」と思えることをやってみてください。心が元気になれば、体の症状も良くなってきますよ。

### 心と体 はとてもなかよし

心は目に見えません。でも疲れてくると、「気がついて」とサインを送ります。



こんな  
体の症状  
には注意

- おなかが痛い  頭が痛い  食欲がない  イライラする
- 眠れない  だるい  落ち着かない  集中できない
- やる気がでない  人と会うのがめんどろ

うれしい、悲しい、悔しい、楽しい。みんなの毎日はいろいろな気持ちでいっぱい。どれも大切な気持ち。でももし体にサインが現れたときは、誰かに話してみて。心が知らない間に元気をなくしているかもしれません。



## 友だちに **どっちの言葉** をたくさん使っていますか？

ださい

あっち行け

どうでもいい

キライ

バカ



ありがとう

スキ

手伝うよ

大丈夫？

おめでとう

左側の言葉は、相手の心が傷ついたり、悲しくなる言葉です。右側の言葉は、相手が勇気づけられたり、明るい気持ちになる言葉です。

あなたも、失敗した時に「ださい」と笑われて悲しくなったことや、友だちのためにした行動に「ありがとう」と言われてうれしくなった

ことがあるのではないのでしょうか。同じように、あなたの言葉にも相手の気持ちを変える大きな力があります。

日頃から「どんな言葉を使うと相手が喜ぶかな？」と考えるよう

にすると、きっとずっと仲良くいられますよ。

大丈夫？



## かくれ脱水にご注意

「脱水は夏に起こるもの」？

汗をかいていなくても、呼吸や皮膚からの蒸発などで、体の水分は奪われています。空気が乾燥する冬は、こうした汗以外の形で水分が失われがちです。

いいえ!!

実は冬も要注意

暖房によって

空気が乾燥する



あまり汗をかかないため、「水分補給しなきゃ」という気持ちが起こりにくいのに、手軽にとれる冷たい水は体が冷えてしまうので敬遠されがちです。でも人間の体に必要な水分量は冬でも同じなのです。かくれ脱水にならないためにも、のどが渴いたと思っていなくても、こまめに水分補給をするのがコツです。意識してみてくださいね。

## 受験生のみなさん もうひとふんばり!

緊張を和らげて実力を出し切ろう!



試験などに向けてたくさん努力したのに、本番では緊張して実力を発揮できなかったことはありませんか。でもちょっとした工夫で緊張を和らげることができます。

### 緊張を和らげるポイント

#### 体を安定させる

緊張すると重心が上がり、フラフラして集中しにくくなります。椅子にしっかり腰かけて、力を抜きましょう。

#### 深呼吸する

緊張したとき、体に力が入って呼吸も浅くなっています。ゆっくり深く呼吸すると余分な力が抜けます。

#### 自分に ポジティブな言葉をかける

大丈夫、いける、落ち着こうなど、前向きな言葉をつぶやきましょう。不安が少なくなります。



## 保護者のみなさんへ

市内では、インフルエンザが流行しています。ご家庭におかれましては、朝のお子さんの様子を確かめていただき、健康管理に十分注意していただきたいと思います。

インフルエンザに感染した場合は、医師の診断のもとに、保護者が「インフルエンザ治癒報告書」を記入して、登校する日に提出することになっています。登校後、学級担任へ提出してください。

「インフルエンザ治癒報告書」は、学校に取りに来ていただくか、学校のホームページからダウンロードしてご利用ください。