

# ぼけんだより2月

豊崎中学校

保健室

令和8年2月13日(金)

暦の上では春の初めの日とされる「立春」を過ぎましたが、先週から寒い日が続き、みなさんの体調もぐずついているようで、かぜ気味の人や、胃腸症状のある人が見られます。

みなさんは感染症予防の基本である『手洗い』、『咳エチケット』を徹底し、規則正しい生活習慣で免疫力をつけて、流行に備えましょう。

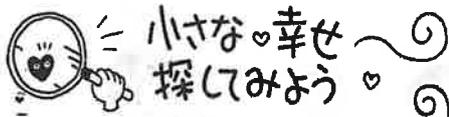


## 心がカゼをひいたなら



カゼは誰でもひくもの。体力が落ちたり、ちょっとした油断でかかります。そしてそれは、心にも起こることがあります。

心のカゼは、ほっとできる時間が無かったり、無理に頑張っていたり、友だちとケンカしたり、うまく気持ちが伝えられないこと等が原因になります。やる気が出ない、なかなか眠れない、何をしても楽しくない、気がついたらぼんやりしているなど、心が元気をなくしたときも、早めの対応でこじらせないようにしましょう。

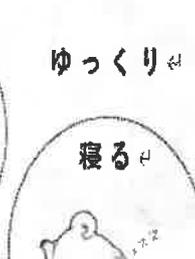


心が疲れているときは、イヤなことばかり気になってしまいがちですが、探してみると小さな幸せもきっとあるはず…。

小さな幸せ探しがクセになると、不思議とイヤなことに鈍感になって明るい気持ちになってきます。試してみてくださいね♪



好きなこと



寝る



ぼーっと



もらう

話を聞いて

## 幸せを伝染させよう！～今年始めた私の習慣！～3つのよかったことは

「Three Good Things」とも言われ、アメリカの心理学者 セリグマン 博士が提唱したストレス解消法で、幸福度を上げる効果もあると言われていています。この習慣は脳の「幸せのアンテナ」を磨くトレーニングのようなものです。寝る前に書くとリラックス効果が高まって睡眠の質も上がると言われています。今日一日を振り返って、どんなに小さくともあるいは、「当たり前」に思えることでもかまいません。例えばこんな感じです。・おいしいコーヒーをゆっくり飲めた・信号がちょうど青になってスムーズに進めた・きれいな虹がみれたなど…私は自分の携帯に良かったことメモをする習慣になっています。何気ない日常の中の当りに「よかったこと」を発見し、感謝が増え、不安が減り、周囲への人たちへの思いやりの気持ちが大きくなっているのを実感しています。何よりストレスが改善しイライラが激減しているのを感じます。今日この便りを読んだ人！一緒にやってみませんか？また以前読んだ本で小林正観さんも、ただ毎日「ありがとう」だけを何度も言うと脳が「ありがとう」といいたくなるような事を探すと書かれていました。皆で幸せを探して豊崎中に伝染させよう。

話すことは、心をつなぐこと



友だちとスマホでばかりやりとりしていませんか？ 顔を見て直接話すことには、文字だけのやりとりにはない、メリットがたくさんあります。

直接話すメリット

- 表情や声のトーンなどがわかる  
表情や声、沈黙の長さなどで、言葉とは別の気持ちにも気づけます
- 誤解が生まれにくい  
すぐに質問でき、相手の反応を見て話せるので、行き違いが減ります
- 信頼関係が深まる  
「ちゃんと向き合ってくれる」という安心感が、絆を強くします

スマホを置いて、顔を合わせて話してみませんか？ 文字だけでは知ることのできなかったお互いの「本当の想い」に気づけるかもしれませんよ。



## 感染症

# みんなで協力して 流行を防ぎましょう



## 感染症予防の3原則

抵抗力を高める

感染経路の遮断

感染源の除去

