

ほけだお 2月

紀北工業高校 保健室

思わずちぢこまってしまうような寒さが続いている、あたたかい春がまじどおしい日々です。みなさんの体調はいかがでしょう。これからおとすれる春を健康なからだで迎えるために、健康管理をしっかりと行っていきましょう。



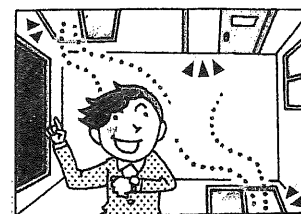
その“しんどい”もしかして空気のせい？



どうしてかな？

<p>1 二酸化炭素がたまるから</p> <p>みんなの吐く息で二酸化炭素の量がどんどんアップ。体の不調につながります</p>	<p>2 ウイルスがたまるから</p> <p>空気中をただよう細菌やウイルスが体に入り込むリスクが高まります</p>	<p>3 ホコリやダニ・カビが増えるから</p> <p>アレルギーの原因になります。知らない間に吸い込んでしまっているかも…</p>
---	--	--

……
窓は定期的に開け、
換気や人の入れ替えを



☆対角線上にある窓やドアを2ヶ所以上あけて、空気の通り道を作る。
☆休み時間ごとにこまめに換気

※教室にあるCO₂濃度測定器をしっかりと活用してね！

まだまだ寒い冬だから

あたたかい言葉で 心もぽかぽかに



人の気持ちもあたたかくする言葉かけをあなたはいくつ知っていますか？そして、生活の中で意識して使っていますか？言葉は人を傷つける凶器にも、逆に傷ついた心を癒す薬にもなる、大きな力を持っています。あなたは自分や発する言葉にどんなパワーを込めますか？

- ♡ 自分が言われて嫌なことは言わない
- ♡ 口に出した10秒先のことを想像してみる
- ♡ 「親しき仲にも礼儀あり」甘えて鈍感にはなっていませんか？
- ♡ 6秒おくと、感情の高ぶりのピークをやり過ごすことができる
- ♡ 相手に攻撃しなくても、イライラや傷ついた気持ちを伝えることはできる
- ♡ 声の調子や話す時の表情にも、言葉のパワーは表れる
- ♡ 時には言葉をかけないことが、思いやりになる場合も…