

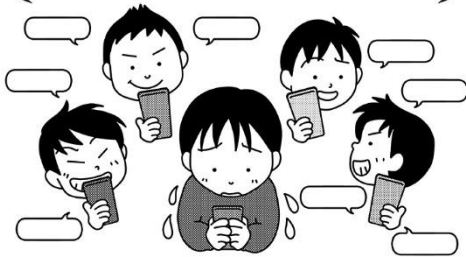


No. 12 令和2年 2月3日 井之頭中学校 保健室

寒さの厳しい日が多くなってきました。雪が降るとすべって転倒することが多くなります。足もとに注意しながら歩きましょう。また市内の学校ではインフルエンザが流行しています。手洗い、うがい等の予防法に加えて、規則正しい生活習慣を身に付け、健康に過ごせるようにしましょう。

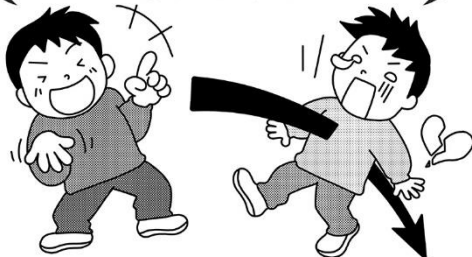
2月の保健目標：心の健康について考えよう

（自分が言われたらどう思う？）



まずはそこから考えてみて

（言ったほうはすぐに忘れるけど）



言われたほうは一生忘れない…

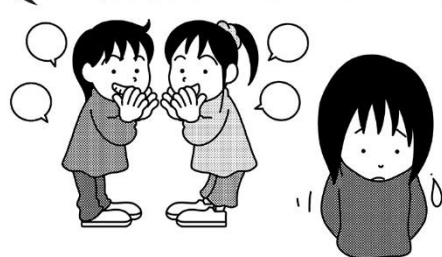
友達の心傷つけない
言葉づかいを考えよう

（言葉ひとつで、友達を傷つけることも 助けることも）



どちらの言葉を選びますか？

（悪口を言い合うことで仲良くなった人って…）



本当の友達って言えるかな？

みなさんは自分が発言した言葉について振り返ったことはありますか？「ありがとう」や「ごめんね」等の言葉をしっかりと伝えられていますか？言葉に出して伝えることで、自分も相手も気持ち良くなります。少し照れくさいかもしれませんが家族や友達に伝えられると良いですね！

ネガティブな考えをポジティブ な考えに変えてみよう！

①あきっぽい

②がんこ

③うるさい

④物事を決められない

⑤暗い

①様々なことに興味がある

②意思が固い

③明るい

④慎重

⑤落ち着いている



考え方を变えるだけで前向き思考になり、心が軽くなりますよ！



新型コロナウイルス感染症とは？

最近中国で流行している「新型コロナウイルス感染症」を知っていますか？日本国内でも感染者が出ました。新型コロナウイルス感染症とはどのような病気なのでしょうか。

Q1. コロナウイルスとは？

コロナウイルスは6種類あります。そのうち、4種類が一般的なかぜの原因となり、2種類が重症化するウイルスです。新型コロナウイルスは他のコロナウイルスと類似しておらず、治療薬也没有せん。



Q2. どのような症状が出ますか？

発熱と肺炎が主な症状です。せきや鼻水、のどの痛み等かぜとよく似た症状です。

Q3. 人から人にうつりますか？

感染者の中には人から人への感染は認められるものの、明らかになっていません。

Q4. 予防法はありますか？

手洗い、うがい、せきエチケットをしましょう。

