



ほけんだより 2月

令和 7 年2月5日
桜川市立岩瀬西中学校
保健室

雪の便りが聞こえてきそうな寒い日が続きますね。3年生は県立入試に向けてもうひと踏ん張り。1、2年生は、来年度に向けてステップアップする時期です。まずは、体調管理に留意し、万全の体調で臨めるようにしましょう。

2月の保健安全目標
・心の健康を考えよう
・学校施設・設備の点検整備をしよう



心の健康を考える

日々生活する中で、悩むことは沢山あると思います。自分の心を整える思考をもつことは大切で、意識を変えるだけで気持ちが楽になることもあります。その中でも自力で解決できないものは、周りの手を借りながら解決していくことが成長につながると思います。何か気になることがありましたら、学校まで相談してくださいね。

ネガティブな言葉を禁句にする



ポジティブな言葉をさがしてみよう!

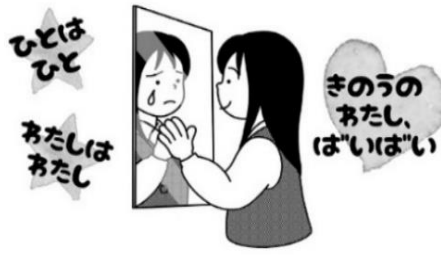
自分のペースで



『なんとなく...』でも、ひと休み♪

メンタル
トレーニング
そのストレス、
軽くなるかも!?

他人と比べない



昨日の自分と勝負しよう!

誰かの役に立ってみる



ありがとうと言われたい♪

性教育講演会が行われました（2年）

1月30日（木）に看護師の深澤先生をお呼びして、性教育講演会「生命尊重」と赤ちゃん人形抱っこ体験、妊婦体験を実施しました。

<事後アンケートの回答より>

- ・実際に体験して命の大切さや妊婦さんの凄さを実感できてよかったです！
- ・もし自分にパートナーが出来たときは、出来るだけ寄り添ってあげたいなと思った。
- ・私たちは本当に奇跡の確率で生まれたことがわかった、これからもずっとこの命を大切に、これから預かる命も大切に最後まで育てていきたいです。



花粉症の季節がやってきます

春先の花粉症の原因になるスギ花粉は、地域によっては1月から飛散しています。花粉症の発症や悪化を予防するためには、少しでも花粉を体内に入れないことが大切です。

花粉症の症状



- ・透明でさらさらした鼻水が出て、鼻づまりが長期間続く。
- ・1日に何回もくしゃみが出る。
- ・目がかゆくなったりごろごろしたりして、涙や目やにがよく出る。
- ・喉がむずむずして痛がゆい。

外に出る時は……



花粉が付きにくい服装で出かける。

外から帰ったら……



外で花粉を落とし、手洗い、うがい、洗顔をする。