

ほけんだより 2月号

令和5年2月1日(水)
港区立高松中学校 保健室
養護教諭 岩田唯奈

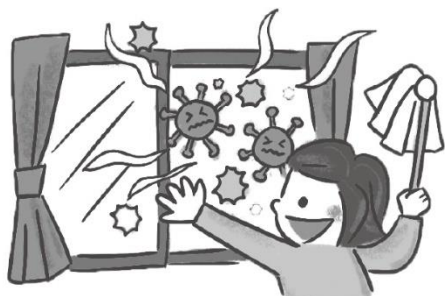


寒い日が続いていますね。来る2月4日は立春です。暦の上では、この日から春が始まります。この日から春分までの間に吹く、暖かくて強い南風のことを「春一番」と言います。春の訪れを感じる名前ですが、竜巻などを引き起こすこともあり、注意が必要です。また、春が始まったといっても、まだまだ寒さには気を付けたい時期です。暖かくして、春が来るのを待ちましょう！

まだまだ冬の感染症に注意！

どのような感染症においても、手洗いは感染予防の基本です。みなさんは、正しく手を洗えていますか？

“清潔なハンカチやタオルで手を拭く”までが、正しい手洗いです。手洗い後にきちんと水分を拭き取らないと、雑菌がつきやすく、手洗いの効果が台無しになってしまうので、注意しましょう。



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！

アイ

自分も相手も大切にする

Iメッセージ

チームスポーツで、
友だちがミスをして負けてしまった。

こんな言い方していませんか？



You

メッセージ



なんであんなミスするの!? ちゃんと練習した!?

「“あなた”が悪い」と感情的に伝えると、相手は怒りを感じたり、傷ついたりして、
「一緒に勝ちたかった」というあなたの本当の気持ちが伝わりにくくなります。

こんな言い方をしてみよう

I

メッセージ



負けて悔しいけど、私もフォローすれば
良かった。一緒に練習しよう

「“私”はこう思った。こうしたい」という“Iメッセージ”を意識すると、
相手に気持ちを受け止めてもらいやすくなります。

自分の感情を伝える
「Iメッセージ」

言葉とは、人を幸せにすることもできれば、人を不幸にすることもできるものです。何となく放った一言で誰かが傷ついているかもしれません。相手を思いやる心を大切にしましょう。

