ほけんだより 2月

令和８年２月１３日
佐世保市立福石中学校
保健室

まだまだ寒さが続きます

立春を迎えこよみの上では春になりましたが、まだまだ寒い日が続いていますね。上着や下着で温度調節 をしたり、長い靴下やタイツをはいたりして、寒さから自分の体を守りましょう。感染症予防も引き続きお願いします。

花粉症を悪化させる生活になっていませんか？

花粉症の症状は、生活習慣の影響も受けるといわれています。

睡眠不足　栄養不足　ストレス　運動不足　など…

毎日の心がけで花粉の季節を上手に乗り切りましょう。

症状がある人は早めに病院受診を！

学校でできることは限られています。
病院を受診し、症状を抑える薬や点眼薬、点鼻薬など準備してください。

友だちを大切にしよう

相手の気持ちに寄り添う

元気がなかったら声をかけてみる

感謝の気持ちを伝える

友達の心傷つけない言葉づかいを考えよう

まずはそこから考えてみて

どちらの言葉を選びますか？

言われたほうは一生忘れない…

本当の友達って言えるかな？

笑顔っていいね!

笑いの効果

免疫力が上がる

記憶力が上がる

ストレスが和らぐ

幸福を感じる

コミュニケーションがスムーズになる