

ほけんだより 1月

令和3年1月8日(金)
佐世保市立大野中学校
保健室

冬休みはどのように過ごしましたか？お正月番組がある一方、新型コロナの話題も続いていましたね。毎日ニュースを気にしてばかりだと、不安になってしまいがちです。

しかし結局のところ、私たちにできることは自分自身がかからないこと・ひろげないことです。

みんなで「自分にならできること」を徹底することで、少しずつ良い方向へと向かうはず。必要なことは守りながら、楽しめることも見つけて、みなさんが心も体も健康に過ごすことができる1年になりますように。



休養(睡眠)も大切です

おさらい ~自分にならできること~

- ・マスクの正しい着用(登下校時も着けていますか?)
- ・こまめな手洗い
- ・三密予防の徹底



生きているって、どんなこと?

ごはんが毎日おいしい
友だちと遊んでおもしろくてしかたない
いいね。それも生きている

ダメ、ムリと思ったことができた
つらいなと思っていたけど、友だちに助けられてのりこえた
素晴らしいね。それも生きている

友だちとケンカして悲しい
悪口を言われて腹が立つ
つらいね。でもそれも生きている

やりたい役割をやらせてもらえなかった
どうしてか勝てないライバルがいる
そんなこともあるね。それも生きている

みんなが一つずつ持っている「いのち」。だから、毎日いっしょうけんめい生きている!



◎不安なこと、心配なことは一人で抱えこまないでね。

冬休み明け
体の声を聞いてあげてね

あたま 頭
ボーっとして...

夜ふかしていませんか?
早起きから始めてみよう

め 目
なんだか疲れて...

ゲームやテレビの見すぎかも! 目を休める時間を作ろう

い 胃
ごちそうはうれしいけど...

食べすぎしていませんか?
ゆっくりよく噛むことを意識しよう

SNSとかけて学校と解く。その心は…?

どちらも「とうこう（投稿・登校）するときは気をつけましょう」



こんなことでも…
犯罪です!

- ▶ 「バカ」「性格が悪い」などの悪口を書きこむ 侮辱罪
- ▶ 友だちとのやりとりをスクショして載せる 名誉棄損罪
- ▶ 近所のお店で食中毒が出たとデマを流す 業務妨害罪
- ▶ 「死ね」「殺してほしい」などと書く 脅迫罪

一度投稿したものは、アカウントごと削除しても完全に消えることはありません。罰金の支払いを命じられたり、逮捕される可能性も。「冗談のつもりだった」「知らなかった」と言っても逃れられないのです。

誹謗中傷は犯罪です



＼ひんやりした空気で深呼吸をしてみると、スッキリしますよ♪／

その“しんどい”もしかして**空気**のせい?

閉めきった教室だと…



どうしてかな?

1

二酸化炭素がたまるから



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

2

ウイルスがたまるから



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

3

ホコリやダニ・カビが増えるから



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…

みんなが協力して
空気を入れ替えよう



- ◆ 対角線上にある窓やドアを2箇所以上あけて空気の通り道をつくる
- ◆ 休み時間ごとにこまめに換気する