

ほけんだより

2月

坂東清風高校保健室

節分とは「邪気を払って無病息災を願う行事」のことで、立春の前日に行われる行事です。節分は中国から伝わりましたが、現在は日本独自の習慣のようです。

豆まきは、疫病や邪気の象徴である鬼を外へ払い、福を家内へ呼び込むことを目的としています。

2月4日は立春です。暦の上では春のはじまりですが、まだまだ寒い日が続きます。引き続き体調管理に気をつけて、3学期を元気に過ごしていきましょう！



1月の保健室利用状況 1/30日付(のべ人数)

	内科的症状		外科的症状	
	男子	女子	男子	女子
1年生	13	41	3	4
2年生	8	13	3	4
3年生	11	25	5	3
合計	32	79	11	11



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
- 運動不足
- ストレス
- など...



毎日の心がけて花粉の季節を上手に乗り切りましょう。



- ◇食物アレルギーがある人もない人も、一人一人ができること
- ・食べ物との交換は避ける！
 - ・食べ物や飲み物をこぼさない！
 - ・アレルギーの友だちが苦しんでいたらすぐに大人を呼ぶ！



話すことは、心をつなぐこと



友だちとスマホでばかりやりとりしていませんか？ 顔を見て直接話すことには、文字だけのやりとりにはない、メリットがたくさんあります。

直接話すメリット

- 表情や声のトーンなどがわかる
表情や声、沈黙の長さなどで、言葉とは別の気持ちにも気づけます
- 誤解が生まれにくい
すぐに質問でき、相手の反応を見て話せるので、行き違いが減ります
- 信頼関係が深まる
「ちゃんと向き合ってくれる」という安心感が、絆を強くします

スマホを置いて、顔を合わせて話してみませんか？ 文字だけでは知ることができなかったお互いの「本当の想い」に気づけるかもしれませんよ。

