

保健だより

平成30年2月20日

藤井寺市立第三中学校 保健室

2月4日は「立春」。春の始まりの日です。まだまだ寒いこの時期ですが、日も少しずつ長くなってきました。土の中では、草花が芽を出すための準備を始めています。みんなも春に向けて、今からいろいろ準備をしておきましょう。

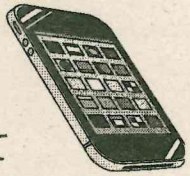


まだまだインフルエンザ警戒中

1月中旬から、風邪の症状で欠席する生徒が多くなり、1月下旬には1.2年生が学年閉鎖になりました。今年はインフルエンザAとBが混在して流行しているようです。

ここ最近、日暮れが遅くなって、春が近づいていますが、インフルエンザはまだまだ警戒中です。油断しないで、帰宅したらすぐに手洗いうがいをして、インフルエンザ予防をしてください。

携帯・スマホ依存症になっていませんか？



1年で一番寒い時期です。この時期部屋から出ないで、携帯電話やスマホにのめりこんでいませんか？携帯電話やスマホはどこにでも持ち歩いて大変便利ですが、携帯電話依存になりやすく注意が必要です。

多くあてはまるほど要注意！依存度チェック

- 食事やお風呂の間も友達とのやりとりやゲームのことが気になる
- 友達と遊んでいる時もうつい携帯やスマホをさわってしまう
- 家族などから携帯やスマホを使用している時間が長すぎると叱られた
- 時間を忘れて画面の中に熱中してしまい、用事などに遅刻したことがある
- 布団の中に持ち込んで眠るギリギリまで操作してしまう

依存症になる前に・・・生活習慣も見直そう

「つながらない日」を作ってみる

- ・携帯の電源を切って他の事に集中してみる。

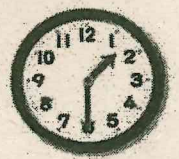
生活習慣をきっちり分ける

- ・食事、風呂、睡眠、トイレ・・・のような生活する上で必ず行わないといけないことと携帯・スマホの操作を一緒に行わない。

1日の使用時間を決める

- ・携帯電話は時間を決めないといつまでも使ってしまう。

使用時間を決めて時計をこまめに確認し、短い時間で切り上げる習慣をつけて手に利用しましょう。



ともだちって...?



①

たくさんいないとダメ?
例え1人でも、心を許して話
ができる友だちがいるという
ことは、素晴らしいことだ
と思います。無理にたくさん
の友だちを作ろうと、焦る必要
はありません。



②

いつも元気じゃないとダメ?
元気な人がいると、周りの人
も元気になる気がします。
でも、元気に見える人でも、
「元気なキャラ」を休みたい
という日もあるのです。



③

元気そうしている人にもツライ
ことはあるし、大人しそうな人
が腹を立てていることだってあり
ます。お互いが、「いつもとちょ
っと違うところ」に気付くアンテナ
を持てるといいなあと思います。



④

大人になると、どんなに仲の
良い友だちでも、数年に一度
しか会えないこともあります。
それでも、ずっと友だち
でいられるものです。みなさ
んも、気の合う友だちにきつ
と出会えます。



⑤

みんなと一緒にじゃないとダメ?
興味や好みは、人によって違うの
が当たり前です。同じ話題で盛り
上がったたり、同じ物を身につける
ことで「仲のよさ」をアピール
する人がいても、それはその人
のやり方。気にすることはあり
ません。



⑥

かといって、誰かの興味や好みに、
自分は興味がないからと、最初から
ドアを閉ざすのもどうでしょう。話
をしてみたら、意外に面白いかもし
れないし、あなたの何かと共通点が
みつかるかもしれません。

<引用・参考文献：2014年「瞳」3月号>

「たかが挨拶、されと挨拶」～あいさつ運動始まっています。～



挨拶はコミュニケーションの入口であり、挨拶をすること
から相手との関係が始まります。そして、挨拶1つで、どん
な人間関係を築きたいかがすぐに相手に伝わります。

たとえば、うつむいて暗い声で「こんにちは」と言うのと、
笑顔で明るい声で「こんにちは」と言うのでは、相手の受け

取る印象が全然違います。友達とうまく付き合うには、積極性を持つことがとても大
事です。待っていてもあなたの気持ちを察して寄ってきてくれるものではありません。
まずはあなたからあいさつしてみませんか？みんなの明るい声を待っています。