

ほけんだより 2月

令和3年2月1日

藤井寺市立
第三中学校

保健室

2月の別名に「梅見月」があります。梅は厳しい寒さの後、春の訪れを告げる花です。藤井寺市では道明寺天満宮の梅が有名ですね。

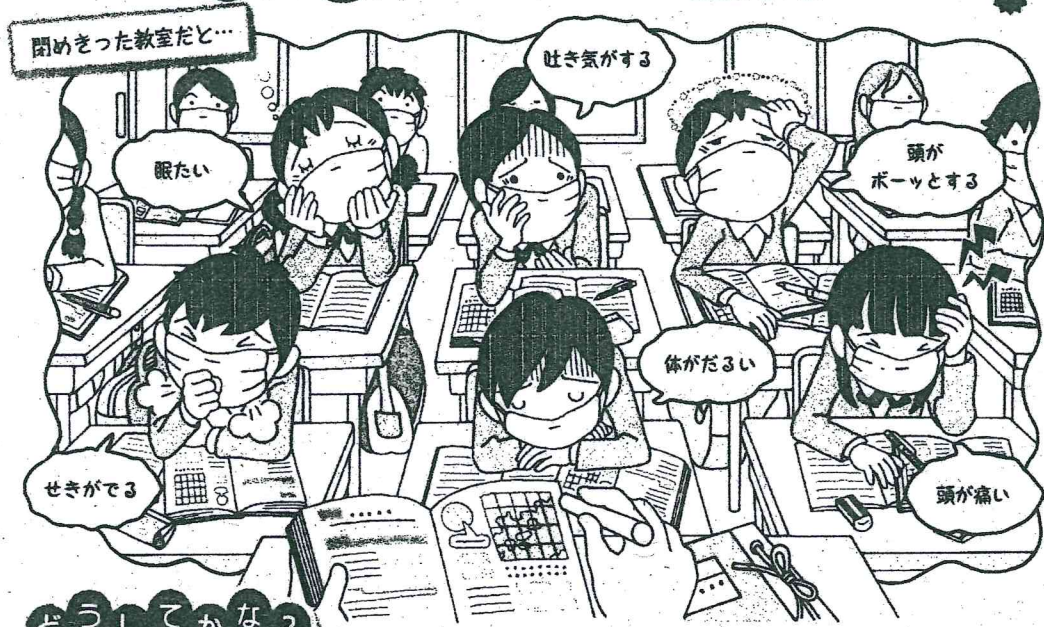
3年生のみなさんは、いよいよ本格的な受験シーズンを迎えます。

先日も会議室前の廊下で面接練習に臨む緊張した姿を見て、本当に心から応援したくなりました。3年生のみなさん、がんばってください。

新型コロナウイルス感染症の不安はつきまといますが、3年生はもちろん中生全員で、引き続き「密を避ける」「マスク」「手洗い・消毒」「換気」を心がけて元気に春を迎えたいですね。



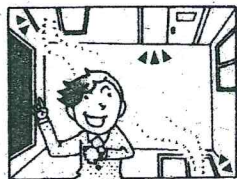
その“しんどい”もしかして空気のせい？



どうしてかな？

- | | | |
|--|---|--|
| <p>1 二酸化炭素がたまるから</p> <p>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</p> | <p>2 ウイルスがたまるから</p> <p>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</p> | <p>3 ホコリやダニ・カビが増えるから</p> <p>アレルギーの原因になります。知らないうちに吸い込んでしまっているかも...</p> |
|--|---|--|

みんなで協力して
空気を入れ替えよう



- ◆ 対角線上にある窓やドアを2個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

受験生 がんばれ

ありがとう

は魔法の言葉

友 だちに優しくしてもらったとき、何かを手伝ってもらったとき、ちゃんと「ありがとう」と伝えていませんか？感謝の言葉を口にすると、脳や体にいい影響を与えるホルモンが出ます。



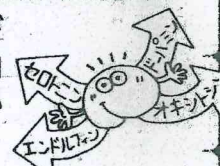
セロトニン 心のバランスを整える

エンドルフィン 痛みを和らげる

ドーパミン やる気を出させる

オキシトシン 幸せな気持ちにしてくれる

体 の調子をよくするホルモンのおかげで、ぐっすり眠れたり勉強に集中できたり、いいことがたくさんあります。さらに、言った人も言われた人も、優しい気持ちになる魔法の言葉。「ありがとう」って今日は何回言ったかな？



Iメッセージで

気持ちを上手に伝えよう

「あなた」が主語の“Youメッセージ”ではなく、「わたし」を主語にした“Iメッセージ”で話せば、相手を責めずに自分の気持ちや願いを伝えられますよ。

Youメッセージ



Iメッセージ



さよならウイルスくん



「ladies and gentlemen」やめました

2020年10月、ある航空会社の機内アナウンスが変更になったのを知っていますか？ 乗客に向けたあいさつの始めに「ladies and gentlemen」と言うことをやめたのです。

さて、ここで問題です。アナウンスを変更した理由はなんですか？

- ① 発音が難しいから ② かっこつけているみたいだから ③ 変更しても困る人がいないから



正解は③。男性・女性を区切った表現は、LGBTQ（性的少数者）の人につらい思いをさせるかもしれません。変更後に使われている「everyone（みなさま）」や「all passengers（すべてのお客さま）」という表現でも、乗客を大切にしたいという気持ちは十分伝わりますよね。

♪ こんなちょっとした思いやりが少しずつ広がっていけばいいですね ♪