



高浜中学校ではインフルエンザ等落ち着いていますが、全国的にはまだ流行しているそうです。引き続き、感染予防への意識を高めていきましょう。

2月5日は「笑顔の日☺」だそうです。保健室では「友達関係に悩んでいる」と話してくれる人が少なくありません。たくさん話す友達、たまにしか話さない友達、いろいろな関係があると思いますが、どんな人にも「思いやりの心」をもって接することができるといいですね。「いつも仲良くしてくれてありがとう！」の気持ちを大切に☺



**友だちにこんなことをしていませんか？**

- 自分の考えを押しつける
- がんばっていることをからかう

どんなに仲が良くても、笑っていても心は傷ついているかもしれません。

**友だちを大切にするヒント**

- ♡ 元気がなかったら、声をかけて話を聞く
- ♡ いつでも感謝の気持ちを伝える

大切なのは相手の気持ちになって考えること。友だちとずっと仲良くいよう。

**友だちにどっちの言葉をたくさん使っていますか？**

左側の言葉は、相手の心が傷ついたり、悲しくなる言葉です。右側の言葉は、相手が勇気づけられたり、明るい気持ちになる言葉です。

あなたも、失敗した時に「ださい」と笑われて悲しくなったことや、友だちのためにした行動に「ありがとう」と言われてうれしくなった

ことあるのではないのでしょうか。同じように、あなたの言葉にも相手の気持ちを変える大きな力があります。

日頃から「どんな言葉を使うと相手が喜ぶかな？」と考えるようにすると、きっとずっと仲良くいられますよ。

ださい

あっち行け

どうでもいい

ありがとう

スキ

手伝うよ

キライ

バカ

大丈夫？

おめでとう

**🌟「ありがとう」は魔法の言葉🌟**

感謝の言葉を口にすると、言われた人も言った人もたくさんのホルモンが分泌されるそうです。さっそく今日から友達や家族にたくさんの「ありがとう」を伝えてHAPPYになろう。

**セロトニン**  
こころ  
心のバランスを整える

**エンドルフィン**  
いた  
痛みを和らげる

**オキシトシン**  
しあわ  
幸せな気持ちにしてくれる

**ドーパミン**  
だ  
やる気を出させる

べん きょう  
**勉強の**  
こう りつ  
**効率アップ↑↑の**  
**コツ**

しけん ぐん ば  
テストや試験に向けて勉強を頑張っ  
ている人も多いと思います。その時はこ  
んなことに気をつけてください。



**しっかり寝る**

べんきょう ないよう ね あいだ のう ていぢやく  
勉強した内容は寝ている間に脳に定着す  
るのでしっかり寝ましょう。睡眠不足は  
しゅうちゅうりょく てい か たいちよう くず げんいん  
集中力の低下や体調を崩す原因にもなり  
ます。

**部屋の換気をする**

し き へ や かん き  
閉め切った部屋だと、部屋の酸素の量が  
だんだん少なくなり、脳に送られる酸素  
りょう へ しゅうちゅうりょく てい か  
量も減って集中力が低下します。1時間  
いちど に一度くらは窓を開けましょう。

**適度に休憩する**

しゅうちゅうりょく なが じかん も てきど  
集中力は長い時間は持ちません。適度に  
きゅうけい する しゅうちゅう  
休憩をした方が集中できます。



**風邪に何度もかかるのはどうして?**

**病** 気の中には、感染すると体を守る免疫という機能が病原菌の種類を覚え、  
つぎ からだ はい 次に入ってきたときにはガードできるようになる (二度とかからな  
くなる) ものもあります。

でも、風邪は何度もかかってしまいますね。これは、病原菌が少しずつ形を変えているから。  
めんえき きのう びょうげんきん おぼ 免疫機能がせっかく病原菌を覚えても、形が変わるせいでガードしきれないのです。

でも、自分でできる予防方法があります。それは、病原菌を体内に入れなかったための、毎日の手  
あらい ほとんどどのウイルスはせっけんを使ったていねいな手洗いで洗い流せます。  
て あらい 手洗うとき、ちょっと水で指先をぬらすだけで終わっていませんか? ドキッ  
とした人は、もっと良くするチャンス。自分で自分の体を守りましょう。

**「自分はもうインフルエンザにかかったから大丈夫！」ではない...**

今年度はインフルエンザ A 型が猛威を振るっていますが、全国的には前倒して B 型  
も流行し始めているようです。新型コロナウイルスの発生もみられます。一度どれかにかかっ  
たとしても注意が必要なので、つらいですね。一緒に予防対策がんばりましょう!

もうすぐ花粉が飛散し始めます!

**症状が出る前に治療を開始すると、効果てきめんです!**

花粉症は一度症状が出ると、鼻や目の粘膜がどんどん敏感になり、悪化し  
ていきます。そうなる前に治療を始めれば、症状が出るのを遅らせたり、  
軽くしたりできます。

**「なってから対策」ではなく、「なる前に対策」を!**

※今年の愛知県は2月の中旬頃からスギ花粉の飛散量が増えてくるそうです。

全国  
花粉情報

**花粉症対策**  
を、始めよう