

元気だより

No.18

豊橋市立東陵中学校

令和8年2月2日

【保健目標】

心の健康を考えよう

今年は、2月4日が「立春」です。暦の上では、この日から春が始まります。とはいえ、まだまだ寒さの厳しい日もあります。油断せずに、規則正しい生活・感染症予防に心がけ、体調管理をしましょう。

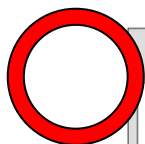
2月保健目標：心の健康を考えよう

深く考えずに言ったことばが、大きな力で誰かの心を傷つけることがあります。「ほんの冗談なのに…」と思っても、誰かを傷つけたなら、そのことばの責任は言った人にあります。



ことばの「力」を考えてみよう!

自分が言われたらどんな気持ちになりますか? みんなが相手の気持ちを想像して話せるようになると、温かいことばが増えていきますね。



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
- ▶ 友だちとのやりとりをスクショして載せる
- ▶ 近所のお店で食中毒が出たとデマを流す
- ▶ 「死ね」「殺してほしい」などと書く

侮辱罪

名誉棄損罪

業務妨害罪

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





イラッとしたときの“クールダウン”



その場を離れる

場所を変えて落ち着こう。
「トイレに行ってくる」など、相手への一言は忘れずに。

数をかぞえる

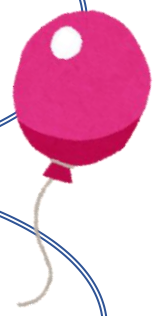
頭の中で 100 から3ずつ引いたり、英語でカウントしたりと好きな方法でOK。

ゆっくり呼吸をする

鼻から大きく息を吸って、口から長く息をはきます。その時に一緒にイライラも体の外へ。

体をゆるめる

イライラすると体に力が入ってしまいます。肩の上げ下げなどをして筋肉をゆるめよう。



自分に合ったクールダウンの方法を見つけられるとよいですね♪

**まだまだ油断はできません！
引き続き、感染症予防を！！**

体調が悪いときは、無理はせず、おうちで休養しましょう。



★ 手洗い・うがい

- ・ 30 秒程度かけてていねいに手洗いを
- ・ 手洗い後は、きれいなハンカチで水気を拭き取る（✕洋服で拭くなど…）
- ・ ブクブクうがい⇒ガラガラうがい

★ 正しくマスクを着用

- ・ 顎が出ていませんか？
- ・ 鼻が出ていませんか？
- ・ 鼻や口が隠れていなく、顎にマスクがついていませんか？



★ 換気

- ・ 暖房をつけているときも換気を忘れずに
- ・ 部屋の窓や扉を対角線で2方向開けるようにしよう

★ 規則正しい生活

- ・ 早寝早起きを心がけよう
- ・ 栄養バランスの良い食事をしよう
- ・ 適度な運動をして体を動かそう



★ 人混みはできるだけ避ける

- ・ 人混みに行くときはいつも以上に感染症対策を心がけよう
- ・ 帰ってきたら、手洗い・うがいを忘れずに

