

# 元気だよい

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。とはいっても、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。



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」



- ▶ 「バカ」「性格が悪い」などの悪口を書きこむ 侮辱罪
- ▶ 友だちとのやりとりをスクショして載せる 名誉棄損罪
- ▶ 近所のお店で食中毒が出たとデマを流す 業務妨害罪
- ▶ 「死ね」「殺してほしい」などと書く 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



# イラつとしたときの“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。

## 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。

## 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。

## 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

### ★ 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



### ★ 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？



### ★ 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



### ★ 換気

- ・暖房をつい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