



3学期が始まりました。みなさんは、今年目標を立てましたか？どんな目標を達成するにもコツコツと努力を積み重ねることが大切です。そのためには、健康な心と体が必要です。

今年1年、ケガや事故、病気に気を付けて過ごしてくださいね。

感染症対策はばっちりですか？

今月、2年生は修学旅行を控えています。県内も、インフルエンザの流行は少し穏やかになってきましたが・・・まだまだ警報レベル。甲賀保健所圏内では咽頭結膜熱（プール熱）が警報レベルです。

感染予防は、こまめな手洗いで感染経路を断つことが基本！いろいろな場所を触ることで、知らないうちに手にウイルスがつき、感染原因になることがあるので、せっけんを使って30秒くらいしっかり洗いましょう。



新年早々の地震、怖い思いをした人はいなかったでしょうか？

いつ起こるかわからない天災のために・・・

『地震』のときはサルとダンゴムシ

地震が起こったとき、家の中では家具が倒れてきたり、棚の中身やガラスの破片が散らばったりして、ケガをする危険があります。

地震のときは、まずは自分の身を守ってください。そのために大切な2つの“ポーズ”があります。

サルのポーズ

机の下に頭を入れ、机の足を対角線に持ってひざをつきます。



ダンゴムシのポーズ







周囲に机がなければ、落ちてきそうな物がない場所で、手で頭を覆って体を小さくします。

ポイントは「頭を守る」こと。覚えておいてくださいね。

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」を主語にするだけで、相手を責めずに自分の気持ちやお願いを伝えられます。

Youメッセージ	Iメッセージ
 <p>ちょっと静かにしてよ!</p>	 <p>もう少し静かにしてもらえると嬉しいな</p>
 <p>なんで連絡くれなかったの?</p>	 <p>連絡を楽しみにしてたから、さみしかったな</p>



できるかな?

こころの^{あう} ^{さゆう} 応急^{てあて} 手当

血が出たところにばんそうこうを貼ったり、^{あつ}熱があるときはゆっくり休んだり...では、こころが傷ついてしまったときは? からだと同じように、こころにも応急^{てあて} 手当が必要です。

手当が必要なとき



あっちいこう

受け入れてもらえなかったとき



悩みが頭からはなれないとき



ダメだ
まただ

自分のことが嫌いになりそうとき



ひとりぼっちだと思ったとき

手当

からだを動かす

こころとからだをリラックスさせる効果があります。疲れてしまわないよう「スッキリした!」と思えるくらいを目安に。

深呼吸をする

不安や緊張が強くなると、呼吸が浅くなりがちです。ゆっくり「いーち、にー、さーん」と数えながら呼吸してみましょう。


気持ちを紙に書く

悩みを少し離れたところから見ると、今まで思いつかなかった別の考えを発見できるかもしれません。

笑い飛ばす

自分の失敗を笑ってみましょう。少し気持ちが楽になって、解決策が見えてくるかもしれません。

ほかにも、誰かに話す、1人の時間を作る、本を読む、大きな声で歌うなど、こころの手当てはいろいろ。「これが正解」というものはありません。

 自分に合った手当ての方法をさがしてみましょう。

★ 電話をくれたあなた...心配しています。★
気が向いたら、また保健室にヘルプしてください。