

# HEALTH

2月号



愛知県立丹羽高等学校 生徒保健委員会

2月4日は立春です。冬から春へと季節が変わり、昼間の日差しに心地よさを感じつつ、朝晩の寒さに体が縮まる、そんな春の訪れを感じるのが2月です。暦の上では春ですが、一般的には1月下旬から2月にかけて、1年の間で最も寒くなると言われています。寒さが厳しくなればなるほど体調を崩しやすくなるので、衣服などで調整して暖かく過ごせるようにしてください。

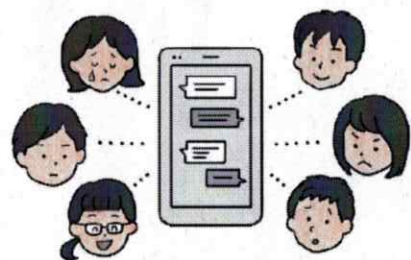
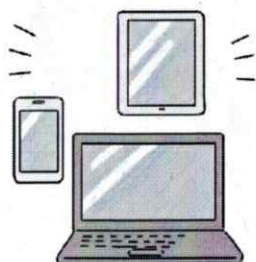
引き続き、新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症対策も忘れずにしっかり行いましょう！



立ち止まって、考えて～言い方・伝え方～

送信

近年、メールやSNSの普及で人と人との顔を見合わせず、声も聞かずにやりとりをすることが当たり前になってきました。いつでも、どこでも、離れていても…という便利さの一方で、自分の考えを正確に伝える、また相手の発言や行動の意図をきちんと読み取ることが難しいのも事実です。「気づかないうちに相手を怒らせてしまった」「突然ひどいことを書かれて傷ついた」…こんな話を耳にすることもあります。



自分の思いを伝えること、相手の気持ちを理解することはコミュニケーションをとる上で大きな目的の1つです。ネットを介したコミュニケーションでは、相手の表情や口調などの情報が読み取れない分、より相手の立場などを考え、思いやりの気持ちを持つことが必要です。



そろそろ始めよう

## 花粉症対策

毎年花粉に悩まされている人も多いのでは？早めに対策をして、つらい時期を乗り切りましょう。



花粉を払い落とす



ツルツルした素材の服を着る



花粉情報をチェック



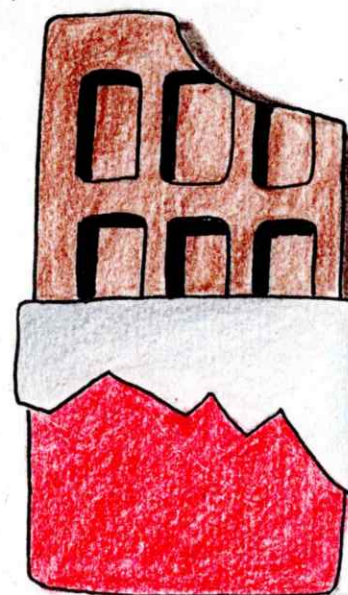
手洗い・うがい

# チョコレート、健康効果



カカオポリフェノールには、

- 血圧を低下させる。
- 血管梗塞のリスク低下
- 認知症予防につながる。
- 心が健康的になる。
- 美肌効果 などがある。



注意

市販のチョコレートには砂糖がたくさん入っていて、カロリーも高いので、食べ過ぎには注意。

1日に5～10gのチョコレートを毎日食べると、健康効果が得られる。

参考：2023.2 健康教室

うれしい気持ちになるのはどっち??

ある日、A君がうれしそうにトイレから出てきました。トイレに貼ってあった「貼り紙」を見たと言います。

**問題** どちらを見たのか?

①「トイレを汚さないで!」

②「トイレに便してあげて!」

**正解** A君は②を見たよ!

「これからトイレに使うぞ!!」

汚すな!

ありがとう

人に何かをお願いするとき、「お願いだから」と「禁止」のメッセージを送ってしまうことがあります。けれど、みんな自分を「いい人」と思いたい、感謝されるとうれしいその。②は「あなたはいい人」と「信頼と感謝」のメッセージを送っている皆さんぜひ「信頼と感謝」を忘れず!!

参考：2023. 健

「笑う」準備はできていますか?

季節を表す言葉として、俳句などで使われる「季語」。山には四季に合わせた4つの表現があることを知っていますか?

- 春 山笑う (やまわらう)
- 夏 山高まる (やまたかまる)
- 秋 山粧う (やまよそう)
- 冬 山眠る (やまねむる)

ちょうど今の時期は、静かに「眠る」山が一斉に花開いて「笑う」準備を始めた頃です。

みなさん、あと2か月で次の学年に。笑って新年度が迎えらるよう、準備はできていますか? 借りたままのものを返っていないこと...今のうちスリキリしておきましょう! として体調管理も大切なポイント!! 早寝早起き朝ごはん、残りの2か月を元気にしよう!