





# ほけんだより

令和5年2月3日  
江別市立中央中学校  
保健室



毎日厳しい寒さが続いていますね。2月4日は立春、暦の上では春の始まりです。まだまだ春は遠く感じられますが、ここをピークに徐々に寒さが和らぎ春に向かうという意味もあるそうです。今の学年で過ごせるのも2ヶ月を切りました。今の仲間との時間を大切に、体調に気をつけて過ごしましょう。

## カゼ・ひきはじめの注意

<p>無理をせず体を休ませることを心がけましょう。</p>  <p>早め早めの対策が、早く元気になるためのカギ。温かくしてゆっくり休もう。</p>	<p>しっかり食べて栄養をとりましょう。</p> <p>特にビタミンCをたっぷり！</p> 	<p>室内の温度・湿度にも気を配りましょう。</p>  <p>湿度は70%前後 温度は21~24℃</p>
<p>突如高熱、ひどい頭痛や筋肉・関節の痛み... 早めに病院へ行き治療を受けましょう。</p> <p>こんな症状のときはインフルエンザかも!?</p> 		

現在、本校ではインフルエンザの流行は見られません。みなさんが感染症予防の生活を頑張ってくれているからでしょうか。しかし、どんなに予防していても、いつでも誰でもかかってしまうことがある感染症。いつもと体調が違うな...と思ったら、無理せずに休養をとりましょう。

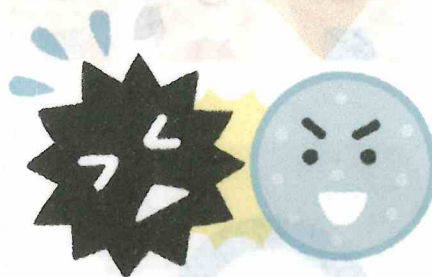
インフルエンザの出席停止期間は、

「発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで」です。

## 笑うことで、心も体も健康に！

若くて健康な人の体にも1日3000~5000個ものがん細胞が発生しています。これらのがん細胞や体内に侵入するウイルスなど、体に悪影響を及ぼす物質を退治しているのが、ナチュラルキラー（NK）細胞です。笑うことで、このNK細胞の働きが活性化され、抵抗力アップにつながることがわかっています。

人間の体内にはNK細胞が50億個もあり、その働きが活発だとがんや感染症にかかりにくくなると言われています。諸説あり！



毎日たくさん笑っていますか？

しかも、この効果は作り笑いでも得られると言われています。顔の筋肉の動きによる脳への刺激と、笑顔という明るい表情が感情に働きかけ、笑う環境を作り出す作用もあるためと言われています。笑顔は向けられた方の気持ちも明るくします。健康にも周りにも良い影響を与える“笑い”。みなさんも笑いの多い毎日を！

## 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）するときに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
- ▼友達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

侮辱罪  
名誉棄損罪  
業務妨害罪

など

誹謗中傷は犯罪です。

一度投稿すると、アカウントごと削除しても完全には消せません。「冗談のつもりだった」は通じません。よ〜く考えて利用しましょう。

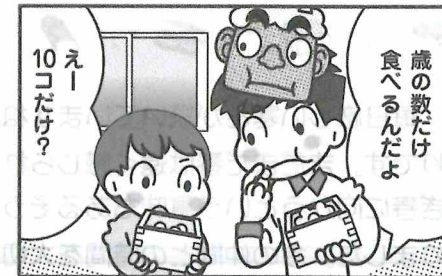


# ことばの **力** ちから



深く考えずにいったことばが、大きな力で誰かの心を傷つけることがあります。「えー、あれくらいでー」「ほんの冗談なのに」。もし、そうだったとしても、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。

## 大人にはツライ 節分



<p><b>ひやかしたり</b></p>	<p><b>からかったり</b></p>	<p><b>悪口や陰口を言ったり</b></p>	<p><b>おどしたり</b></p>
<p><b>ほめたり</b></p>	<p><b>元気づけたり</b></p>	<p><b>感謝したり</b></p>	<p><b>心配したり</b></p>

自分が言われたらどんな気持ちになるかな？ みんなが相手の気持ちを想像して話せるようになったら、こんなことばが増えていくかもしれません。

ことばには、誰かの心をあたためたり、元気にしたりする力もあるのですね。大切にしたいですね。