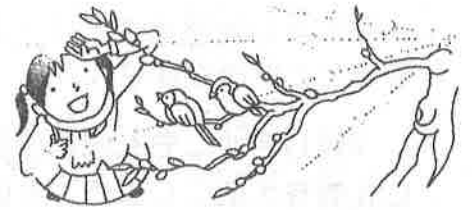


# ほけんだより

令和7年2月6日  
町田市立堺中学校

まだまだ寒い日が続いていますが、2月は‘光の春’。  
日差しは明るく長くなり、春を感じるようになりました。  
心も体も、春に向けていきましょう！



## 2月も・健康管理しっかり！

2月は、学年末考査や3年生の進路入試など大事な試験があり、引き続き「健康管理」が大切です。『堺中みんなで健康管理』心がけていきましょう。

### 感染症予防

3学期が始まり、インフルエンザの流行は落ち着いています。しかし、気を緩めず、予防対策を続けましょう。

### 必要な睡眠

試験勉強をがんばるときですが、「睡眠3、4時間で、翌日は朝から体調が悪い、授業に集中できない」ではどうでしょう・・・

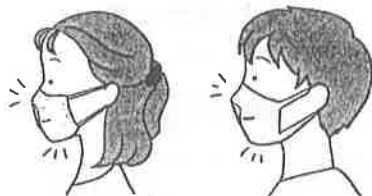
脳は、睡眠中に疲労を回復し、記憶の整理もしているそうです。睡眠も大事な試験対策ですよ。



### 花粉症もご注意！

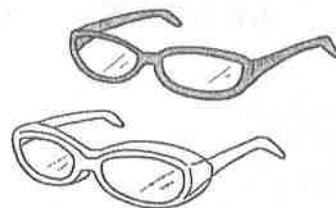
花粉が飛び始め、花粉症の人にはつらい季節がやってきますね。感染症予防のためにも、「くしゃみ・鼻水・目や皮膚のかゆみを抑える」ことは大切です。

花粉症が毎年つらい人は対策をしておきましょう。対策の基本は‘花粉を避ける’ことです。



マスク

花粉がなるべく入らないように、鼻とあごの部分にすき間が少ないものがよいです。



メガネ (ゴーグル)

花粉専用のゴーグルタイプは効果的です。  
コンタクトの人は、自分に合った対策を！



帽子

つばの広い帽子で頭髪に花粉がつくことを防ぎましょう。長い髪はまとめるとよいですよ。

# 気持ちよく、つきあおう！

仲のよい友達やクラス・部活動の仲間とけんかやすれ違い・・・人との関係で悩んだりすることはありませんか。

『親しき仲にも礼儀あり』という‘ことわざ’がありますね。‘仲のよい関係でも、お互いに礼儀を大切にしよう’という意味があります。

親しいから、友達だからで・・・どんなことでも言ったり、したりしてはいけませんね。

人との関係を気持ちよく結ぶために大切なことを心がけていきたいですね。



あいさつは、はじまり

おはよう！



あした  
また明日！

素直に言える？

ありがとう



ごめんね



その一言で・・・

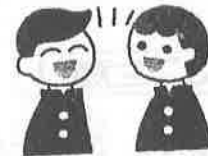
○人を傷つけることも  
救うことも。



○「自分が言われたら、どう思う？」  
想像しよう。

お互いに

話す時・聞く時は、相手を意識して。



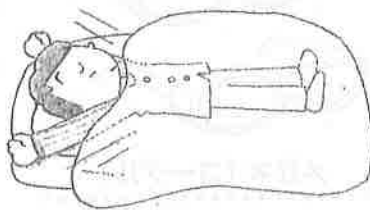
寒い朝...

◇すっきり◇自覚める

ヒント



ふとんの中で...



おおむけのまま、両手を大きく  
のばします。固まった筋肉がほぐ  
れて、からだが温まってきますよ。

からだを起こして...



耳を上下左右に優しくひっぱり  
ます。たくさんツボがある耳を  
刺激すると、血流がよくなります。

朝、寒くてなかなか  
布団から出られない人、  
右のようなことをして  
みませんか。