

ほけんだより 2月

令和7年2月3日
川口市立高等学校
定時制保健室

じぶん たいせつ 自分を大切にできていますか？



自分を大切にすると「自分の心と身体の健康を保つように、自分で自分を守ること」です。自分はダメだ、自分のことが嫌い、と自分の心と体を傷つけていませんか。周りの人をいいな～うらやましいな～と思うことは自由です。ですが、みんなそれぞれ生まれも育ちも性格も環境も違います。他人は他人、自分は自分と比べることをせず、自分を大切に自分なりの生き方を見つけてみてください。

自分を大切にする8つの方法

①嫌なことにはNOという

我慢は禁物！NOと断る勇気がつくと良いね！

②自分の長所を明確にする

誰にでも良いところは必ずあります。自分で見つけられない場合は周りの人に聞いてみよう。

③自分が幸せと感じたり嬉しいと思える時間を作る

たまには頑張った自分へご褒美（お菓子やケーキ、ちょっとした贅沢）を与えてあげましょう。

④小さなことでも自分を褒める習慣をつける

遅刻しないで学校に行けた！今週休まず、登校できた！など過去にできていなかった自分と比べてみて！

⑤一人の時間を大切に

友達といるのも楽しいけど、自分自身と向き合う時間も大切！



たいちょうかんり き 体調管理に気をつけてください

インフルエンザ・新型コロナウイルスとともに感染者増えています。1月の感染症発生件数は11件でした。今後も予防対策を徹底して体調には要注意を！

【予防対策をおさらい】

- 換気をする
- マスクをつける
(体調がいつもより変だなと感じた時は特に！)
- 体調が悪いときは無理をしない
- 手洗い・うがいの徹底
- 適度な湿度を保つ
- 生活習慣を整える
(免疫力を高め、ウイルスに負けない身体を)

じぶん きも 自分の気持ちに

すなお
素直になろう

笑う



笑うと幸せホルモンが分泌されてポジティブな気持ちになれます。笑う表情にするだけでも効果があるそうです。

泣く



泣くと副交感神経が優位になって気持ちが落ち着きます。また、抑えていた感情を解放できてスッキリします。