

保健だより

2026年1月30日（金）
NO.15 【1月号】
江別市立江別第二中学校
発行者：吉原亜花梨

感染症に気を付けて！

冬休みが明けたかと思えば、あっという間に2月ですね。3年生は受験シーズン真っただ中、感染症には要注意です。一人一人がかからない、うつさないという意識を高め、万全の体調でのぞめるとよいですね。

手洗い こまめに、ていねいに

換気 対角、対面で開けると○

マスク 正しくつける

ポイント1 ウイルスを寄せつけない

感染源になるウイルスは見えませんが、空気中やドア、机、みんなの手についています。換気で外へ逃がす、手洗いで流すなどの対応を！

食事 朝食を食べる、栄養にも注意

睡眠 量も質も重要

運動 体育+αで体を動かす習慣

ポイント2 免疫力を高める

体内のウイルスを追い出しやっつける免疫。私たちの体に備わっている免疫力は、日々の生活で強くなったり弱くなったりします。

咳エチケット 腕やハンカチでおさえる

密回避 人混みを避ける

検温 体調が悪いときは測ってみる

休養 体調が悪いときは無理をしない

ポイント3 うつらない・うつさない

感染するリスクを高める行動、他の人に感染させる危険のある行動を避けましょう。

友達と意見が違ってもいい

友達と意見が違ったとき、あなたはどう感じる？

友達は友達、あなたはあなた

- みんな一人一人、**別の人間!**
- どんなに親しくても、いつでもどこでも**同じ意見とは限らない!**
- **違う考え**を持っていて、**当たり前!**

私はこう思う! あなたが間違ってる!

気まずいし合わせておこう...

あなたはそう思ったんだ~
自分はこう思うんだよね~

違うこと言ったら嫌われるかも
意見なんて言えない...

自分の意見や気持ちを伝え、
互いの考えを尊重し合える
人間関係を築くことができると
大人へ一歩前進ですね!



ちょっと話してみませんか？

学校生活や部活動、人間関係などで悩んでいませんか？そんなときは一人で抱え込まずに話してみましよう。

言葉にすることで気持ちを整理できたり、相手の言葉で新しい視点に気づけたりして、心が軽くなるかもしれません。

先生に声をかけるのが難しいときは、風邪調べの「相談」や「一言」に書いてくると、お話を聞きに行くことができます。

家族や友人の他にも、電話やLINEであなたの思いを受け止めてくれるところもあります。

悩んだときは、信頼できる人に話してみませんか？



弱音を吐くのは
はずかしいことじゃない？

そんなことはありません。誰かに気持ちを打ち明けることは、自分を守るための大切な一歩です。



言いたいことがうまく
まとまらなくて…。

それでも大丈夫です。あなたが、ほんの少しでも伝えてくれれば、周りの人も力になることができます。

①子ども相談支援センター

0120-3882-56

②24時間子供SOSダイヤル

0120-0-78310

・土日祝含めて毎日
・24時間

③ほっかいどうこどもライン相談

・3/23までの月曜日
・17:00~22:00



乾燥に注意！

冬は、空気中も体内も水分量が不足しがち。健康に過ごすために、乾燥対策をしましょう！

