

保健だより

ココろ

心の健康を

けんこう

を

かんが

えよう

令和2年2月3日  
相馬支援学校保健室  
NO. 10

今月の保健目標は「心の健康を考えよう」です。

「心の健康とは、どういうことでしょうか？」

- 1 自分の気持ち（感情）をうまく伝えることができる
- 2 何かあったときに、その状況にあった問題解決ができる
- 3 他人や社会とよい関係をつくることことができる

1～3にあることは、いきいきと自分らしく生きるために

必要なことです。自分が言われたりされたりしたら嫌なことはしないこともたいせつですね。



自分がされたらどう思う？



一方的に気持ちを押しつける



あいて相手が嫌がることをする



心と体はとてもなかよし

心は目に見えません。でも疲れてくると、「気がついて」とサインを送ります。



こんな  
体の症状  
には注意

- おなかが痛い  頭が痛い  食欲がない  イライラする
- 眠れない  だるい  落ち着かない  集中できない
- やる気がでない  人と会うのがめんどう

うれしい、悲しい、悔しい、楽しい。みんなの毎日はいろいろな気持ちでいっぱい。どれも大切な気持ち。でももし体にサインが現れたときは、誰かに話してみてもいい。心が知らない間に元気をなくしているかもしれません。



2月3日は節分です

# 「鬼は外、福は内」

節分（立春の前日）は、昔は、病気と災いから逃れるための神聖な儀式でした。いまは豆をまき厄除けを願う行事で、年の数だけ豆を食べ、無病息災を祈ります。「恵方巻き」を丸かじりするのも縁起がよいとされています。

あなたの  
“心の中”にいる  
鬼を退治しよう！

やくそくを  
守らない鬼  
人の悪口を  
言う鬼  
うそを  
つく鬼  
あいさつ  
挨拶をしない鬼



こんな鬼たち、あなたの心にはいませんか？

## NEWS

# 新型 新型コロナウイルス

最近のトップニュースは新型コロナウイルスの感染がひろがっていることですね。ヒトからヒトへの感染も確認されて、心配している人も多いと思います。

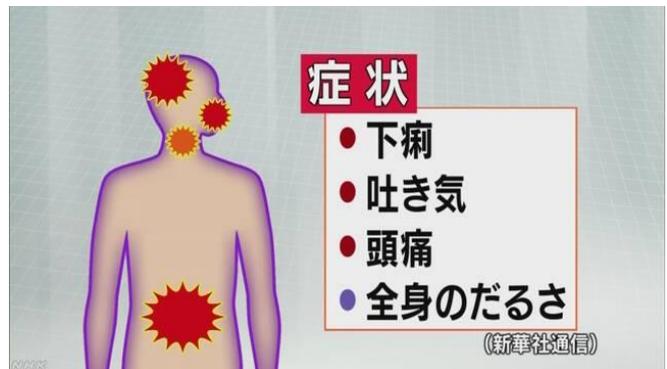
コロナウイルスは、風邪の原因として多いウイルスです。他には、2003年のサーズ（SARS）、2012年のマーズ（MERS）があります。

今回は、今までに確認されていないコロナウイルスが原因ということで「新型コロナウイルス」として感染がひろがっています。感染源はまだ特定されていません。

### 新型肺炎の症状などの特徴

- 発症者の多くは40歳超
- 主要な症状は発熱、せき、筋肉痛など
- 糖尿病、高血圧、心血管疾患などの持病があるとリスクが高い可能性
- 重症者に過剰な免疫反応がみられた
- 症状がない感染者も

※WHO、英ランセット誌などによる



よぼう  
予防は？

トイレの後、食事の前は必ず手を洗う。

手洗い30秒、アルコール消毒もできればいいね

