

保健便り：健

2月

【保健目標】

# 心の健康を考えよう

令和5年2月1日（水）石垣市立石垣第二中学校保健室

## インフルエンザ流行の兆し

インフルエンザ・新型コロナウイルスは予防できる疾患です。  
できることはきちんと守りましょう

密集を避ける



適宜のマスク着用



手洗い・うがい



換気



2年生は修学旅行。3年生は高校受験がまっています。  
予防の基本を普段から習慣づけておきましょう。



## 友だちの心を傷つけない

悪口についてどう思いますか？

誰だって悪口を言われるのはいやですよね!? でもその反面、友だちの悪口を言って楽しんでる人はいませんか? 「そんなに悪いことを言ったとは思わなかった」「軽い気持ち」で言ったことで取りかえしのつかないほど友だちを傷つけてしまうことがあります。

みなさんは、ほんの小さなことでも傷つく年ごろなのです。友だちのいやがることを言ったり、やったりしないように心がけましょう。

自分がやられたら  
どう思う!?  
まずはそこから  
考えてみて!!



“ことば”ひとつで  
友だちを傷つけることも  
助けることもできる!

悪口を言うことで  
仲よくなった人とは  
本当の友だちでは  
ないと思う!

傷つけたほうはすぐに忘れても  
傷つけられたほうは  
一生忘れない!



相談相手は  
一人じゃないよ

一度ダメでも



あきらめないで



ひとりで抱え込まないで

話してくれて  
ありがとう



って言ってくれる人が  
かならず いるから。