



令和2年2月3日（月）
正院小 保健室
No.20

気温が低く乾燥した日が続いています。2月4日は暦の上では立春で春をむかえる時期とされていますが、まだまだ寒い日が続きます。感染症も流行っていますので、今までどおり、手洗い・うがいをしっかり行い、予防に努めましょう。



こころの健康について考えよう

『相手の気持ちを考えよう』

こころによゆうがない時、無意識のうちにとげのある態度をとってしまうことはありませんか？そんなとき、自分は怒っているつもりはなくても、話している相手は、「怒らせるようなことをしたかな…」と心配になってしまうものです。こころの健康は周りの人にも様々な形で影響を与えます。そして、相手の感じた嫌な気持ちはいずれ自分にも返ってきます。

こころによゆうがない時こそ、相手の気持ちを考えて行動したり、発言したりしましょう。

一言には力がある

「うざい」「きもい」「バカ」「きえろ」「むかつく」…。

これらは心にグサリとささるトゲトゲした言葉で、人から言われたら悲しくなったり、深く傷ついたりします。反対に「ありがとう」「大丈夫？」「がんばったね」「上手だね」などは、言われると心がほんわかと温かくなりますよね。このように言葉には大きな力があり、たった一言でも人を嫌な気分させたり、逆にとても幸せな気持ちにさせたりします。だからこそ、その使い方には気を付けたいものです。普段から自分が言われたらうれしい言葉をたくさん使うようにしましょう。

うざい！
きもい！

ことば

ありがとう
大丈夫？



きもち



「ことば」は、相手に何かを伝えるためにとても大切なものです。しかし、使い方を間違えると相手の心を傷つける「ことばの暴力」になります。



新型コロナウイルスに注意！

今月はインフルエンザのピークといわれています。A型に続き、消化器症状がでるB型も流行しているそうです。また、今、ニュースでよくとりあげられている「新型コロナウイルス」にも気を付けて下さい。予防としては、やはり「手洗い・うがい・マスク」がとても効果的だそうです。ご家庭でもご協力お願いいたします。

引き続きインフルにも注意！