

ほけんだより 2月

令和4年2月
宇都宮市立上河内中学校

新型コロナウイルスの感染状況は、不定期に変化し、そのつど感染対策を強めたり、緩めたりを繰り返しています。そんな中、行動だけでなく気持ちをどう切り替えていくのか、難しいところですね。

なんとなく調子が悪い、イライラする、ネガティブな考えにとらわれるといった症状が続く場合は、友達や家族、信頼できる大人に相談しましょう。

また友達の力になりたいときは、思い切って声をかけてみましょう。解決が難しいときは、大人の力を借りることも忘れないでください。

♡ 友達の力になりたいときは… ♡



声をかけてみる



心配していることを伝える



相手の気持ちに寄り添う



大人の力を借りる

フィルターバブル

フィルターバブルとは、バブル（泡）に包まれたように、インターネット上で自分の興味のある情報だけしか見えなくなることを意味します。

検索エンジンや SNS は、検索履歴などの情報から、ユーザーが見たいと思われる情報を自動的に判断して表示する仕組みになっています。

便利である一方、自分が求めている情報へアクセスすることが難しくなっていき、視野が狭くなる危険性があります。そして自分と異なる価値観・考え方に触れる機会がなくなってしまうことが問題となっています。

ネット上の情報には、誤解に基づいたものや嘘も存在します。

情報を得るときには、インターネットだけでなく、本や新聞、テレビやラジオ、よく知る人から直接話を聞いたり自分で体験して学んだりすることも大切です。



マスク生活で表情筋が衰えがち…。
しっかり口角をあげて笑いましょう。
気持ちも前向きになりますよ！

2月5日はニコニコの語呂から「笑顔の日」だそうです。

笑顔はそれだけで体の免疫力がアップしたり、リラックス効果があったりと、健康のためにとっても大切です。

みなさんの笑顔を、マスクなしで見られる日が早く来るといいなと思います。

凡事徹底 感染症対策

手洗い消毒・マスク・換気・黙食

栃木県における まん延防止等重点措置

期間

令和4(2022)年1月27日(木)

～

令和4(2022)年2月20日(日)



レッツ・チャレンジ!
7つのまちがいさがし



↑↑↑ 答えは上河内中の HP「R4 保健だより 2 月」をご覧ください！

まちがいさがし 答え

