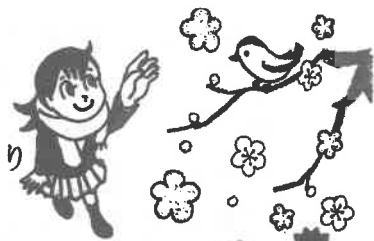


ほけんだより



2021.2.19
城南中・保健室
文責・興石

2月も後半になり、少しずつ春の気配を感じるようになりました。
2月は別名「梅見月（うめみづき）」ともいわれているそうです。
梅は厳しい寒さの後、春の訪れを告げる花です。
そんな梅の花のように、ウイルスに負けずに寒さを乗り越えて一人ひとりが大きな花を咲かせられるよう、元気に春を迎えましょう！！



🦠 コロナ感染症に潜む負のスパイラルを断ち切ろう！

コロナ感染症の怖さは、病気が不安を呼び、不安が差別を生み、差別が更なる病気の拡散につながるのではないかと思います。「あの人、咳をしている・・・コロナ?」「熱があるけど怖いから黙っていよう」このように思い、行動することから感染症は広がり、私たちの生活に影響を及ぼします。

それぞれが自分のこととして捉え、

コロナ終息までもうひと頑張り、みんなで感染予防に努めましょう！！

感染を防ぐ

「手洗い」「マスク（咳エチケット）」「外出を控える」などの行動を自分のためだけでなく、周囲の人のためにも大切にしたいですね。



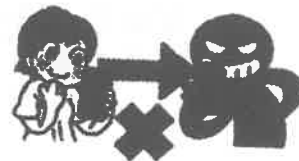
不安に振り回されない



不安や恐れは私たちの「気づく力」「聴く力」「自分を支える力」を弱めます。
不安や恐れは身を守るために必要な感情ですが、私たちから力を奪い、冷静な対応ができなくなることもあると心得てください。

差別を防ぐ

不安をおおることは病気に対する偏見や差別を強めます。
「確かな情報」と「差別的な言動に同調しない」ことが大切です。



●ねぎらい、敬意の心を
医療従事者や私たちの日常生活を支える仕事を続けてくれる人たち。
小さな子どもから高齢者まで多くの
人たちがそれぞれの場所でコロナ終息に
向けて頑張っています。
もちろんみなさんも・・・
この事態に対応しているすべての方々に
ねぎらい、敬意を払いましょう。

「あたりまえ」が「ありがたい（有り難い）」と感じる今
「あたりまえ」の対義語は「ありがとう」だと思い出す。
せめて、ありがとうがたっぷりの生活を心がけたい！！



あなたの好きな人は？

だれかを好きになると、その人ばかりに目が行き、気にかかります。
その人のことを考えると胸がフワ〜ッとあたたかくなり、
相手のことが何よりも大切に思えてくるものです。
それは、とてもステキな気持ち。
大事に育ててくださいね。 でも、それ以上に……

自分のことも大好きになろう

一生いっしょ……

当然のことだけど
自分と一生いっしょにいるのは
自分だけだって 知ってた？
いつもは、家族や友だちがいるから
そんなこと忘れてしまっているけど……
だから、自分のことは
自分でしあわせにしてあげよう。
しあわせにしてくれる人を探すことだけが
しあわせになる方法じゃないよ。

自分の人生は、自分が主人公
楽しくするのも、つまらなくするのも
笑って過ごすのも、愚痴を言って過ごすのも
自分次第だってことを忘れずに。
だから、自分がしあわせになるために
自分の手で、しあわせを探そう。

「どうせオレなんかい…」
とか
「私なんかい…」と
口ぐせのように言う
みんなを見るのを
私は、とても悲しいよ……

“自分の良いところ”
“好きなところを見つめる
時間”を持つてごらん。

世界にたった一人の
“自分”をうんと大切に
思い、大好きになっただけ。

心のお手入れ

