



ひばりが丘高校 保健室

今年の節分は2月3日、昨年は2月2日だったんですよ。知っていましたか？

なぜ年によって日付がちがうのでしょうか？

節分は立春の影響を受けて変動します。今年の立春は2月4日であるため、その前日が節分となります。これは国立天文台が定めているそうなんです。

今年の恵方巻は南南東だそうです。お試しあれ♥

さて、2月は最後の定期試験です。卒業予定生は卒業を、その他の年次は単位修得を目指して頑張ってください。



## インフルエンザ流行中

毎朝の健康観察（ちゃんと熱を測ってね）を続けてください。

富士北麓地方一番寒さに厳しい季節になりました。防寒対策をしっかりしましょう。

### 寒暖差に気をつけて



首・手首・足首はしっかり 防寒！

### 湿ったままにしない



タオルや着替えを準備しておこう。

## 温活のススメ

美肌、かぜ・しもやけ予防にも

### 毎日入浴・マッサージ



### ビタミンEで血行促進



ビタミンCといっしょに食べると効果的！

## コロナ？ インフル？ ただのカゼ？



特徴的な症状があるけれど… 見分けるのは難しい！

心配な症状があるときは、人との接触を避け、医師の診察を受けましょう

## コロナもインフルもカゼも…予防方法は同じです



## 気になる？ ならない？ 既読と未読

多くのみなさんにはおなじみだと思いますが、一部のSNSには、自分が送ったメッセージを相手が開いたかどうか分かる機能が備わっています。メッセージは当然、相手にちゃんと届くこと、そして読んでもらうことが前提ですから、確かに便利です。

でも…『既読無視』という言葉もありますが、「送ったのに開いてもない」「読んでいるはずなのに返信が全然来ない」「開封・返信が遅い」といった理由で相手に不満をもち、ケンカやいじめなど、人間関係の直接的なトラブルにまで発展することがあります。

便利なツールでも、使い方によって思わぬことが起こります。あなたのコミュニケーションは相手を気遣っていますか。内容もさることながら、時間帯やタイミングなど、知らず知らずのうちに自分の都合を押しつけていないでしょうか。過敏になる必要はありませんが、時々ちょっと立ち止まって考えたり、またSNSを介さずに直接会って話をしたりしてほしいと思います。

SNS・インスタ・line など顔が見えないやり取りで心が疲れていませんか？

高校時代は人間関係を構築する練習の期間です。困ったときは相談してね