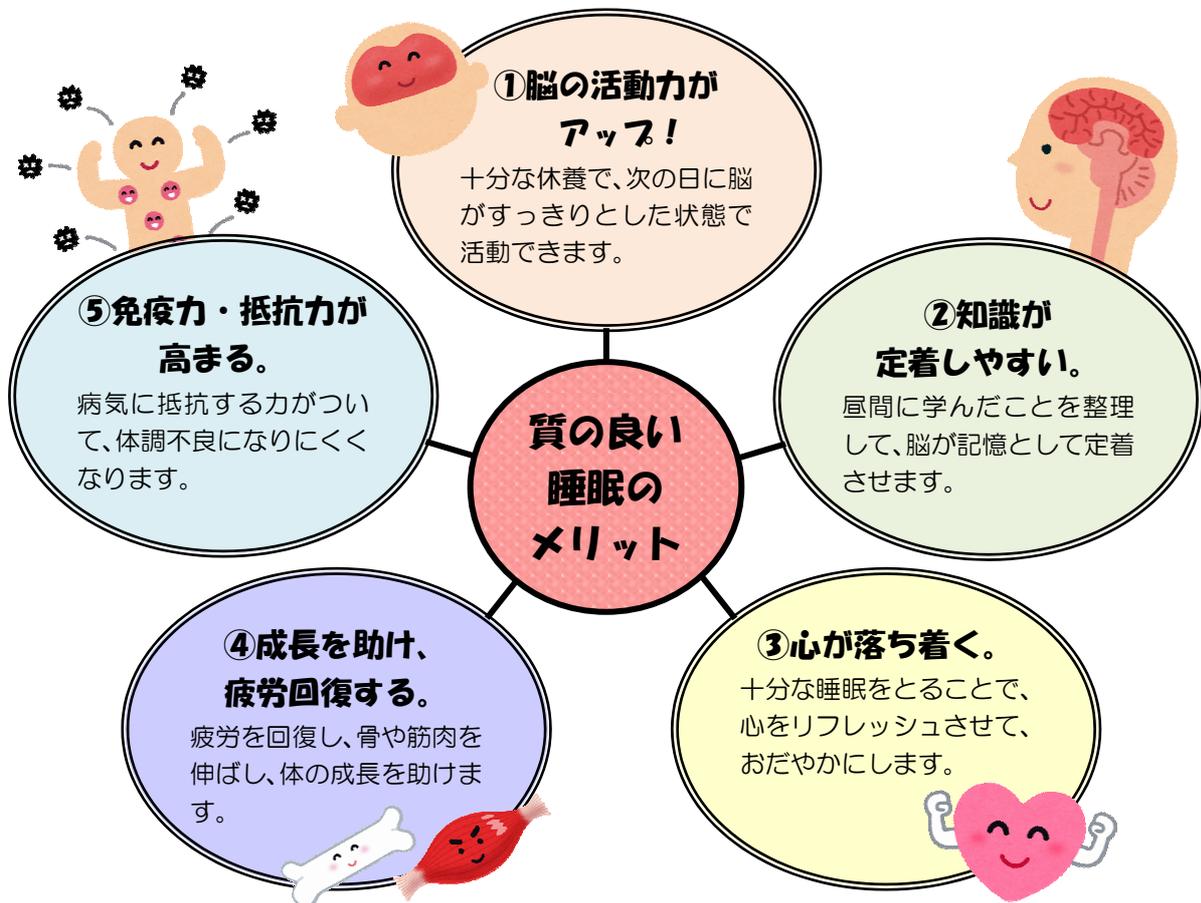


今年は、春日井市内で雪が積もる日があり、とても寒い日が続いていますね。この寒さの影響もあって、インフルエンザや体調不良でのお休みの人が増えています。今年度も残りわずかです。みんなで元気に過ごせるように、各自で体調管理をしっかりとしてください。特に、受験生である3年生にとって、これからの時期は出願や入試が始まり、とても大切な時期です。風邪やインフルエンザの予防に努めましょう。みなさんの力が十分に発揮されることを願っています。

質の良い睡眠、とれていますか？

最近、保健室に体調不良で来室する人に話を聞いてみると、「テストや課題のしめ切り日が近くて、昨日は夜遅くまで勉強していた」と話す人がとても多いです。みなさんの「頑張らなきゃ」という気持ちは、とても素晴らしいことだと思います。でも、たくさん頑張っても、しっかりと眠ることができずに体調不良になったら、せっかくのみなさんの力を十分に発揮することができなくなってしまいます。質の良い睡眠は、私たちの体にとってたくさんのメリットがあります。この機会に、勉強のために睡眠時間をけずるのではなく、勉強と睡眠のバランスを少し考えてみるといいかもしれませんよ。一度、自分の生活を振り返ってみましょう。

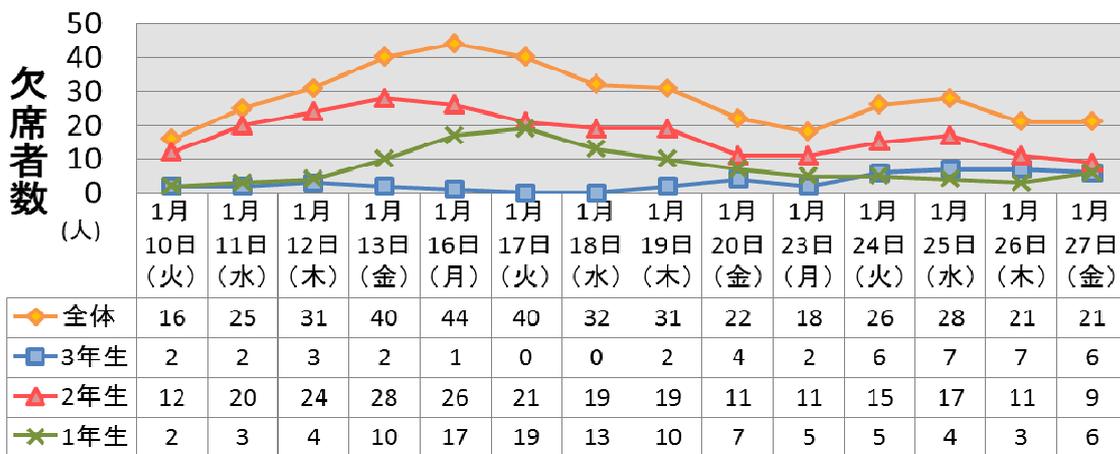


2月の目標↑

かぜ・インフルエンザに気をつけよう

愛知県では、1月11日にインフルエンザ警報が発令されました。例年と比べると、早い発令となっています。市内では、学級閉鎖をする学校も出ています。中部中学校でも、インフルエンザでお休みする人が増加したため、1月には、午後の授業カットや部活動中止の措置をとりました。しかし、インフルエンザの本格的な流行シーズンはこれからです。「予防接種をしたから大丈夫!」と油断せず、しっかりと手洗い・うがい、規則正しい生活を心がけてくださいね。

インフルエンザによる欠席者数(1月27日現在)



疲れたら、休もう?



最近、SNS やLINE などさまざまなコミュニケーションツールがあり、常に誰かとつながっている、そんな状況になりつつあります。誰かとつながっていることで、楽しい気持ちになることももちろんあると思います。しかし、知らないうちにそれが負担になり、かえってストレスや疲れの原因になってしまうことだってあるのです。ストレスや疲れの感じ方は人それぞれ違います。言葉の受け取り方もさまざまです。

自分が何気なく言ったり書いたりしたことで誰かが傷ついたり、誰かの一言で自分もすごく落ち込んだりすることもあるかもしれません。なんだか疲れてしまったと感じた時は、「自分は自分、他人は他人」と割り切り、思い切ってスマートフォンや携帯電話から離れることも大切です。また、言葉だけではない『ノンバーバルコミュニケーション』に注目してみると、お互いに気持ちよく過ごせるかもしれませんよ。

★★★ノンバーバルコミュニケーションとは…★★★

言葉以外の手段を用いた、非言語コミュニケーションのことです。具体的には、顔の表情や身振り手振り、視線、声のトーン、姿勢などがあります。これは、直接、顔をあわせていないときなコミュニケーションです。だからこそ、お互いの思いや気持ちが伝わりやすく、より良いコミュニケーションがとりやすくなります。