

# ほけんだより



令和5年11月1日  
荒川区立原中学校  
保健室

朝夕の冷えこみが厳しくなり、冬が近づいていることを実感しますね。  
寒暖差も大きいので衣服で調節しましょう。

皆さんは、芸術の秋？読書の秋？食欲の秋？どんな秋を過ごしますか？

## 見えないからこそ大切なもの

「ハート」のもつ2つの意味  
ハートには、「心臓」と「心」  
という意味があり  
ます。

「心」にも手当が必要  
言葉で傷つけてしまっ  
たら、言葉で手当てをしま  
しょう。どんな言葉が  
良いかな？

胸がドキドキしている時は…  
血圧が上がり、脈拍数や呼吸  
数が増えています。緊張や  
ビックリした時の気持ちは  
「体」に表れ  
ます。

「心」は誰にも見る  
ことができない  
顔は笑っていても、心は  
傷っていることも  
あります。

見たり聞いたりした  
情報が脳に伝わると…  
時には自分を守るために、  
体の動きが悪くなる  
ことがあります。



感染症が増えています。引き続き「手洗い・うがい・換気」  
を徹底してください。

発熱などの初期症状が現れてから12時間～48時間以内のタイミングで検査  
を受けるのが最適といわれています。

しかし、意識状態が悪いときや全く水分が摂れないときはすぐに受診しましょう。