



寒い日が続いていますが、みなさんは体調管理はできていますか？最近、かぜ症状等の体調不良による欠席、保健室来室が少ないのは、みなさんがウィルスに負けない生活を意識している成果だと感じています。

2月の別名に梅見月があります。梅は厳しい寒さの後、春の訪れを告げる花です。今年で3年目の「令和」も、そんな梅みたいに一人ひとりが大きな花を咲かせられますように願って付けられました。ウィルスに負けずに寒さを乗り越えて、元気に春を迎えたいですね。

2月の保健目標

心の健康について考えよう

思い通りにならなくてイライラしたり、いやな言い方をされてむっとしたり…。「怒り」は誰の心にもある者です。ただ、振り回されてしまうと毎日が楽しくなくなって、疲れてしまいます。上手につきあうにはどうしたらいいのでしょうか？

イライラ温度計

怒りを温度みたいに数字で表すと、冷静にとらえることができます。自分の気持ちをうまく伝えるポイントは、イライラの温度が低いうちに話すこと。

100 **大爆発! 怒りMAX**

80 **もう爆発しそう…**

60 **結構イライラ**

40 **カチンときたぞ**

20 **ちょっとムツ**

0 **ほんわか**

同じ出来事でも、人によって温度は違うよ

イライラしたときのクールダウン

その場を離れる 場所を変えて落ち着こう。「トイレに行く」など、相手へのひと言は忘れずに。

数をかぞえる 頭の中で100から3ずつ引いたり、英語でカウントしたりと好きな方法でOK。

ゆっくり呼吸をする 鼻から大きく息を吸って、口から長くはきます。一緒にイライラも体の外へ出そう！

体をゆるめる イライラすると体に力が入ってしまいます。肩の上げ下げをして筋肉をゆるめよう。

Iメッセージ

「あなた」が主語の“Youメッセージ”ではなく、「わたし」を主語にした“Iメッセージ”で話せば、相手責めずに自分の気持ちやお願いを伝えられますよ。

気持ちを手前に伝えよう

Youメッセージ	→	Iメッセージ
ちょっと静かにしてよ!		もう少し静かにしてもらえると嬉しいな
なんで連絡くれなかったの?		連絡を楽しみにしてたから、さみしかったな

考え方を広げよう

いつもとは違う考え方や見方に目を向けてみよう。「そんなに怒ることじゃないかも」と思えたり、イライラに飲み込まれにくくなりますよ。

廊下で走ってきたAさんにぶつかったら

多くの教科書を落とすために、拾ったり謝ったりせずに行ってしまった

なんだよ! Aが謝って当然だろ!

こんな見方もあるよ

Aさんは

- 何か急ぐ事情があったのかも
- 教科書が落ちたことに気づいていないのかも



その“しんどい”もしかして空気のせい？



どうしてかな？

<p>1 二酸化炭素がたまるから</p>  <p>みんなの吐く息で二酸化炭素の量がどんどんアップ。体の不調につながります</p>	<p>2 ウイルスがたまるから</p>  <p>空気中をただよう細菌やウイルスが体に入り込むリスクが高まります</p>	<p>3 ホコリやダニ・カビが増えるから</p>  <p>アレルギーの原因になります。知らない間に吸い込んでしまっているかも…</p>
--	---	---

みんなが協力して空気を入れ替えよう



- ◆ 対角線上にある窓やドアを2箇所以上あけて空気の通り道をつくる
- ◆ 休み時間ごとにこまめに換気する

2月15日に学校薬剤師の小野寺先生が来校し、教室の空気検査を行います。みなさんの教室の空気はどんな状態でしょうか？こまめな換気できれいな空気をキープしたいですね。

シーズン到来！花粉症予防対策をしっかりしましょう。

花粉症対策はOK？

- ① 花粉情報を毎朝チェック TVやネットで
- ② 外出時にはメガネやマスクで花粉を防ぐ。
- ③ 屋内に入るときは花粉を払い落としてから。
- ④ 症状がひどい人は病院を受診してみる

先輩の体験談

試験当日はこんなことに気をつけて

- 朝たくさん食べたから試験中におなかが痛くなった
朝ごはんやお弁当は、消化のよいものを選んでいつもと同じくらいの量にしましょう。
- 前日遅くまで勉強。朝起きたら時間ギリギリだった！
あわてると忘れ物や事故などの原因になります。前日は早めに寝て、余裕を持って出発。
- 厚着して行ったら会場は暑くて頭がボーッと…
屋外と室内の温度差が大きいため、脱ぎ着できる服装を。