

# ほけんだより 2月

村田高校保健室

2022/2/3

明日2月4日は「立春」です。暦の上ではもう春ですが、まだまだ寒い毎日で実感がわきませんね。しかし、3年次では学年末考査も終わり、約1ヶ月後には卒業式を迎えます。また、1・2年次もまとめの時期に入ってきましたね。

春は着実に近づいています。そろそろ花粉も飛び始めます。季節の変わり目は体調も崩しやすいので、健康管理には十分留意してください。



今年度もあとわずか。勉強や部活のこと。友達との関係。なにか、心にひっかかっていたり、もやもやしていることはありませんか？思い当たることがある人は、外に吐き出して、一緒に考えてみませんか？今より心が少しでもスッキリした状態で新年度を迎えられるように、サポートができればと思っています。

スクールカウンセラーの橋本先生が学校に来るのも、

2/8 (火) 2/15 (火) の2回となりました。

希望する人は担任の先生や保健室に申し出てください。

また、もちろん保健室でも話しは聞きますし、担任の先生や部活の顧問の先生など、話しやすい人を頼ってみてください。



## チョコレートの効用



バレンタインも近くなり、この時期はチョコレートを口にする機会が増えるのではないのでしょうか？チョコレートの原料のカカオ豆にはテオブロミンという成分が含まれており、リラックス効果や集中力、記憶力を高める効果があるそうです。疲れたなど感じたときや、イライラしたときにつまむと気分転換になるかもしれません。しかし、カロリーも高いため食べすぎには注意が必要です。



今日は  
節分です☆

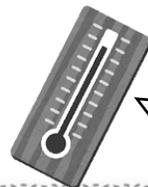


節分は、悪いもの（鬼）を追い払い、良いもの（福）を呼び込むために豆をまき、年齢の数だけ豆を食べて一年の健康（無病息災）を願う日です。恵方巻きを食べるといっても多いと思います。その年の恵方（今年は「北北西」）を向いて、包丁で切らずに黙って一気に食べ切ると、幸運を呼び込むとされています。季節の行事、ぜひ友達や家族と楽しんでください。



## イライラと上手に付き合おう！

思い通りにならなくてイライラしたり、嫌な言い方をされてムツツしたり・・・。「怒り」は誰でも感じてしまうものです。ただ、その「怒り」の気持ちをコントロールできずに振り回されてしまうと毎日が楽しくなかったり、疲れてしまいます。では、上手に付き合うにはどうしたらいいのでしょうか？



怒りを温度のように数字で表してみると、自分の今の状態を客観的にとらえることができます。自分の気持ちを上手く伝えるポイントは、怒りの温度が低いうちに冷静に話すことです。

イライラ  
としたときの

クールダウン

その場を離れる

場所を変えて落ち着こう。「トイレに行ってくる」など、相手へのひと言は忘れずに。

数を数える

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。

怒りのピークは長くても6秒と言われています。その6秒をやり過ごすことができれば、衝動的な行動は起こしにくくなります。

同じ出来事でも人によって感じ方、考え方は異なります。いつもとは違う考え方や見方に目を向けてみることで、「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。感情を上手くコントロールするには、日頃からの意識づけが大切です。日々穏やかな気持ちで過ごしたいですね☆