

1月のほけんだより

令和5年1月
喜多方桐桜高校
保健室

新しい1年が始まりましたね。今年の干支はウサギ。干支は暦や方角を表す漢字に動物を当てはめたものですが、ウサギのぴよんぴよんと跳ねる姿から「飛躍」の意味が込められることもあるそうです。新たな目標を胸に、新年を迎えた人も多いと思います。みなさんにとって「飛躍」の1年になるよう、保健室からも応援しています。

マスクをつけるときは気を付けよう



あごマスク



鼻が出ている



すき間が空きすぎ

1度使ったら
捨てる



表面を
触らない

突き指・ねん挫を知ろう

寒さが増し、体が縮こまることで捻挫や突き指をしやすくなります。

もしケガをしたら！！ 内出血を最小限に抑えるために、安静にして早急に患部を冷やします。

Q. 氷と湿布、冷やす効果が高いのは？

A. 氷

湿布は皮膚表面が冷えるように感じますが、内部を冷やすことはできません。まずはしっかり氷で冷やすことが大切です。湿布には痛み止めの効果があります。しっかりと冷やした後に貼るようにしよう。

突き指やねん挫は、放置しておくと指先が曲がったままなどの後遺症が残ってしまうことがあります。中には、腫れや痛みの症状がさほどなくても骨折しているケースもあります。ただの突き指やねん挫と自己判断はせずに、数日たっても症状が良くならない場合は医療機関を受診しましょう。



アンガーマネジメントを身に着けよう

第二感情 怒り



怒りとはコップから水があふれた状態

～人間の感情をコップに例えてみます～

コップの中には「不安、苦しい、嫌だ、心配など」といったネガティブな第一感情がたまりまます。

それが、何かのきっかけであふれると、怒りという第2次感情に変わります。

怒りやすい人とそうでない人の違いは、コップの大きさの違いもあります。



4つのクールダウン

イラッ・・・としたときの

① 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、
相手への一言は忘れないこと。

② 数える・言葉を唱える

頭の中で100～3 ずつ引いたり、
落ち着く言葉を心で唱える
「大丈夫大丈夫」など。

③ ゆっくり呼吸をする

鼻から大きく息を吸って、
口から長く吐きます。一緒に
イライラも体の外へ出そう！

④ 「べき」の境界線を広げる

自分が考えるこうある「べき」という考えに対して、相手とのギャップができると、人は怒りを感じる。「まあ許せる」の範囲を広げる努力をしてみよう。

あい

Iメッセージ



気持ちを上手に伝えよう

Youメッセージ

ちょっと
静かにしてよ！

なんで連絡
くれなかったの？

Iメッセージ

もう少し静かにして
もらえる嬉しいな

連絡を楽しみにしてた
から、寂しかったな

「あなた」が悪い」と感情的に伝え
ると、相手は怒りを感じたり、傷つい
たりしてしまいます。「わたし」を主語に
した「Iメッセージ」で話せば、相手
に自分の本当の気持ちを受け止めて
もらえます。

スクールカウンセリング

1月16日、23日(月)

11:00～16:30

受付は、保健室まで気軽にお声がけください。対象者は、生徒・職員・保護者
です。悩みや心配事のある人はカウンセリングを受けてみてはいかがでしょうか？

悩みは小さいうちに
相談しよう

