

ほけんだより



あけましておめでとうございます。新しい1年のスタートに「〇〇を頑張るぞ!」と目標を立てた人も多いのでは? 目標達成のために大切なことは・・・“健康”です。保健室ではみなさんの健康のサポートを今年も頑張ります。元気で充実した年にしよう!

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したり…。「怒り」は誰の心にもあるものです。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。上手に付き合うにはどうしたらいいのでしょうか?

イライラ 温度計

- ・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

怒りを温度みたいに数字で表すと、冷静に捉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です。



※同じ出来事でも、人によって温度は違うよ。

イラッ・・・としたときの

4つのクールダウン

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 数をかぞえる

頭の中で100~3ずつ引いたり、英語でカウントしたりと好きな方法でOK!

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 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。

あー Iメッセージ

気持ちを上手に伝えよう

「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、相手を責めずに自分の気持ちやお願いを伝えられますよ。

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と嬉しいな

連絡を楽しみにしてたから、寂しかったな

? 体重管理で実践したことは… ?

生徒に
聞いてみた

生活習慣病予防の1つとして、体重管理があります。みなさんが実践したことを聞いてみました。



3年生 Aさん

3食バランスよく食べることを意識し、夜ご飯の量は少なめにしました。そのために、母は野菜を多く摂れる食事メニューを考えるなど協力してくれました。

運動では、YouTubeを観ながらダンスや筋力トレーニング、フラフープをしました。

1年生 Bさん

食事で気をつけていたことは、野菜を先に食べること、おやつを食べないことです。また、犬の散歩をするようになりました。

家族も一緒に体重管理に取り組んでくれて、以前よりも家族との会話が増えたと思います。

コロナで減少してしまったのは…

1日の歩数が3,000歩未満の割合		
1月	コロナ影響前	15.4%
2月		14.9%
3月	自粛要請	18.4%
4月	緊急事態宣言下	27.3%
5月		29.5%
6月	緊急事態宣言解除後	21.9%
7月		24.4%

(健康アプリを使っている16,000人の歩数調査の結果)

コロナであまり外出ができず、1日の歩数も減ってしまったことがわかります。さらに、緊急事態宣言が解除された後も、運動をする機会は増えていないようです。

この調査の対象は大人ですが、長い休業期間があったみなさんの中には、同じように運動不足になってしまった人も多いためです。運動は、感染症に負けないからだを作ります。寒い日も外に出て、からだを動かそう。



スクールカウンセラーの日程

1月12日(火)、19日(火)、26日(火)の11:45~16:45に来校されます。

受付は、保健室まで申し出てください。対象者は、生徒・職員・保護者です。

悩みや心配事のある人カウンセリングを受けてみてはいかがでしょうか？

