

保健だより

2月号
太田一高附属中
R7.2.7



カラッと空気が乾燥し、あかぎれ等手荒れで来室をする人が増えてきました。手荒れがあると、手洗いや消毒が痛くてできなくなってしまうたり、短い時間で済ませようとしてしまいがちです。手荒れ予防のために、朝と寝る前に保湿クリームを手に塗るようするなどして乾燥対策を行っていきけるとよいですね！

暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。空気が乾燥していると感染症が流行しやすくなります。引き続き、手洗いをしっかりと行うなど、感染症対策を続けていきましょう。



知っていますか？アンガーマネジメント



アンガーマネジメントとは、「**自分の中に生まれた怒りを管理・コントロールする**」ことです。今回は2月の節分に合わせて、日常の中でカッとなってしまうときに使える気持ちの落ち着かせ方をいくつか紹介します。

①6秒待つ

怒りのピークは6秒で過ぎると言われています。怒りを感じたら心の中で「1、2、3…」と数えてみましょう。

②深呼吸をする

深呼吸にはリラックス効果があり、冷静さを取り戻しやすくなります。ゆっくりと息を「吸う」・「吐く」を意識してみましょう。

③その場から離れる

怒りを感じたその場から離れることも効果的です。もしも、授業中に抑えられない怒りが沸いてきた場合は、先生に伝えてから保健室に来てもらっても構いません。

怒りは誰でも感じる**当たり前の感情**です。しかし、怒りがピークのときに話す言葉・行動は誰かを傷つけることがあります。怒りを感じたらまずは落ち着いてから「**自分の言いたいことをゆっくりと静かに伝えてみる**」ということを心がけてみましょう。



今年度も残りわずかとなりました。
カウンセラーの先生の残りの来校日をお知らせします。希望する人は、担任の先生か保健室まで声をかけてください。



14日(金)、21日(金)



13日(木)

※いずれも時間帯は午後となります。