

# にこやか



飛鳥学園 後期課程  
保健室  
R7.2.3

2月の異名は「如月」。この言葉の由来はいくつか説がありますが、衣を更に着ると書いて「衣更着」という説が最も有力です。寒い時期に重ね着をして対策をしたのは、昔からある知恵だったのですね。立春を迎えて暦上では春になりますが、まだしばらくは寒さの厳しい感染症シーズンが続きます。気候に合わせて服装を上手に調節しながら乗り切りましょう。

9年生は飛鳥学園での生活も残りわずかとなり、7・8年生はあと少しで新しい学年になります。それぞれが新たな気持ちで新年度をスタートできるよう、心も体も健康に過ごしましょう。

## 保健目標：心の健康を保とう

自分も相手も好きになれる



### 怒りとの上手なつき合い方



こんなこと、  
ありませんか？

友だちに怒ったまま  
きつい言葉をぶつけてしまう



友だちから嫌なことを言われても、笑って我慢してしまう。  
家に帰ってから物に当たることがある



腹が立った友だちに不機嫌な態度をとり続けてしまう



友だちに怒った自分を責めてしまう



友だちと関わる中で、いやなことを言われて怒りが湧いてくることもあるかもしれません。怒りはうまく表現できないと、友だちとの関係が悪くなったり、自分を責めて自信をなくしたりします。しかし、怒りは悪い感情ではなく、あなたを守る大切なものです。

怒りの奥にある **本当の気持ち** を考えてみよう

怒りは二次感情とも呼ばれます。「本当の気持ち」の後から現れ、その気持ちを見ないようにさせることがあるからです。

**本当の気持ち** を伝えてみよう

相手に、「本当の気持ち」を伝えるときのポイントは、「落ち着いてから、I(アイ)メッセージで」です。「私はあの言葉に傷ついたんだ」のように、自分を主語にして冷静に伝えてみましょう。すると、相手も落ち着いて聞きやすくなります。お互いの気持ちを理解できれば、自分も相手もいやな気持ちにならないですね。



怒りに  
とらわれない  
コツ

キーワードは **はなす**

### コツ① 人に“話す”

感情や出来事を整理して、言葉にすると、怒りを客観視しやすくなります。信頼できる人に聴いてもらえれば、安心してきて前向きな気持ちになれます。



### コツ② 頭から“離す”

私たちは、2つのことを同時に考えられません。深呼吸や運動をしたり、趣味の世界に没頭したりするなど、1つのことに集中すれば自然と怒りが頭から離れます。





## #こんな日に注意

- ☀️ 晴れて気温が高い
- 🌪️ 風が強い
- ☀️ 空気が乾燥している
- ☔️ 雨上がりの翌日
- ☀️ 気温の高い日が2~3日続いた後

## #この時間帯に注意

朝に飛び始めた花粉が都市部に届くお昼前後と、上空に舞上がった花粉が地上に落下してくる日没後が特に多くなります。

こんなときは花粉症対策の基本を徹底！

- 花粉がつきにくい服装を
- 室内に入る前に花粉を落とす



# アレルギーってなに？

2月20日は「アレルギーの日」。アレルギーとは、私たちの体に備わっている免疫が異物に反応して、過敏に働き、さまざまな症状が出てしまうことです。原因となる物質や症状は人によって違います。以前は平気だった物質に突然アレルギー反応が出ることもあります。「アナフィラキシー」と呼ばれる重篤な症状を引き起こし、命に関わることもあります。

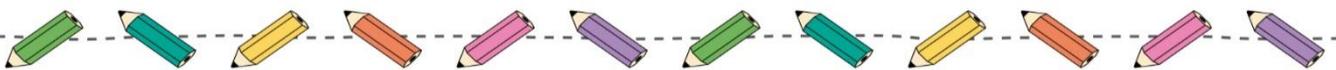
### 原因となる物質は？

- 食べ物
    - ・ 鶏卵 
    - ・ 牛乳 
    - ・ 小麦
    - ・ 落花生（ピーナッツ）
    - ・ 甲殻類 
    - ・ 果物
    - ・ そば
  - 動物
  - 金属
  - 花粉
  - ホコリ
  - ダニ
- など

### 症状は？

- 皮膚、粘膜の症状  
かゆみ、じんましん、腫れ、口やのどの違和感
- 呼吸器の症状  
声がかすれる、息苦しい、ゼーゼーする
- 消化器の症状  
腹痛、嘔吐、下痢
- 神経の症状  
ぐったり、意識もうろう、尿や便を漏らす（失禁）

何かを食べたり触ったり、特定の行動をしたときに、同じ症状が何度も出るようなときはアレルギーを疑い、速やかに受診しましょう。また、近くの方が症状を訴えていたら、すぐに大人を呼びましょう。



緊張を和らげて実力を出し切ろう！



試験に向けてたくさん努力したのに、本番では緊張して実力を発揮できなかったことはありませんか。でも、ちょっとした工夫で緊張を和らげることができます。

### 緊張を和らげるポイント

#### 体を安定させる

緊張すると重心が上がり、フラフラして集中しにくくなります。イスにしっかり腰かけて、力を抜きましょう。

#### 深呼吸する

緊張したとき、体に力が入って呼吸も浅くなっています。ゆっくり深く呼吸すると、余分な力が抜けます。

#### 自分にポジティブな言葉をかける

大丈夫、いける、落ち着こうなど、前向きな言葉をつぶやきましょう。不安が少なくなります。

