

はげんだより 2月

2021.2
敷島中学校
保健室

2月の別名に梅見月^{うめみつき}があります。梅は厳しい寒さの後、春の訪れを告げる花です。今年で3年目の「令和」も、そんな梅みたいに一人ひとりが大きな花を咲かせられますようにと願って付けられました。ウイルスに負けずに寒さを乗り越えて、元気に春を迎えたいですね。



ストレスは いらないもの？



ストレスは大きく見て2つに分けられます。まず一つは、それを乗り越えることで人間的な成長が見込める「いいストレス」、**適度なストレス**です。もう一つは、気分が暗くなったり病気につながるなど、心身に影響が出る「よくないストレス」、言わば**過剰なストレス**です。ポイントになるのは、ストレスとうまくつきあうことができるかどうか。完全になくすことは難しくても、誰かに相談したり、好きなことをして過ごしたり…。自分に合った方法で、まずはよくない過剰なストレスを軽くすることが大切です。

あなたはどんな方法でストレスを軽くできますか？

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。

まだまだ寒い冬

（こころもぼかぼか大作戦）

作戦1

ふわふわ言葉を使う

「ありがとう」や
「大丈夫？」「いいね」と
優しい言葉選びを。
言われた人も言った人も
こころが温まるよ



作戦2

いいところを
探してみる

友だちや自分のいいところに
目を向けてみよう。
イライラする気持ちも
落ちつくよ



引き続きコロナ対策をしていこう！！

緊急事態宣言の効果か、先月以降首都圏の感染者数は減少しています。山梨県も最近0人の日もあったり一桁の人数だったりしています。甲斐市教育委員会からもお願いの通知が来たように、家庭内感染が増えています。家庭内でも基本の感染対策をしっかりしていきましょう。

