

保健だより 2月



松山中央高校
保健室
R7年2月

心の健康で気になることはありませんか？ 何か不安なことや心配ごとがあつて、思わずため息をついたり、ぐっすり眠れなかったりしたら、それはあなたが SOS を出しているのかもしれない。

少しでも心の固まりがほぐれるように、自分なりの方法でリラックスしてみましょう。また、話せる友達・家族・先生などに、思い切って相談してみるのも、おすすめの方法です。

今月の保健目標 心の健康・冬季感染症の予防



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



怒りは扱いが難しい感情ですが、とても大切なものです

友だちと関わる中で、嫌なことを言われたりして、怒りが湧いてくることもあるかもしれませんが、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。でも、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。信頼できる人に聞いてもらえれば、安心してきて前向きな気持ちにもなれます。



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。



覚えよう！ やってみよう！

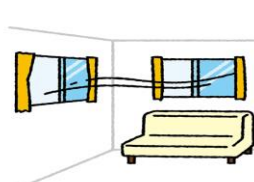
寒い季節の健康生活のために



部屋の中と外、気温に合わせて衣服を脱ぎ着して調節する。



外から帰ってきたときや食事の前には石けんで手洗いする。



部屋の空気が汚れる前に換気を。窓やドアを2箇所開けるのがコツ。



「寒さ」もストレス。楽しいことをして、ストレスをためない心がけを。