保健だより　2月号

令和3年2月8日(月)
No.11
那覇市立鏡原中学校
発行 ： 保健室

イライラと上手につきあおう

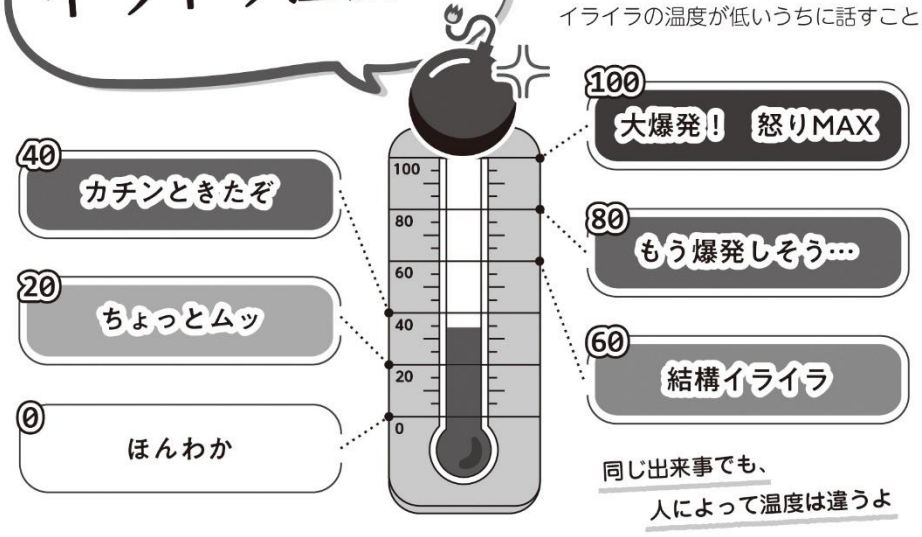
思い通りにならなくてイライラしたり、いやな言い方をされてムッとしたり…。「怒り」は誰の心にもあるものです。
ただ、振り回されてしまうと毎日が楽しくなくなって、疲れてしまいます。上手につき合うにはどうしたらいいでしょうか？

考え方を広げよう

いつもとは違う考え方や見方に目を向けてみよう。「そんなに怒ることじゃないかも」と思えたり、イライラに飲み込まれにくくなりますよ。

イライラ温度計

怒りを温度みたいに数字で表すと、冷静にとら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。



イラッ…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。

数をかぞえる

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

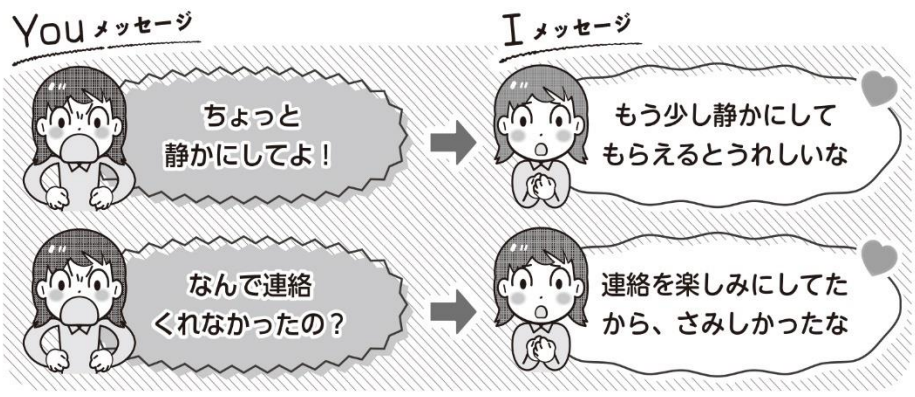
鼻から大きく息を吸って、口から長くはきます。一緒にイライラも体の外へ出そう！

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。

Iメッセージで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。



イライラとつきあうポイント

①イライラのピークは6秒！6秒数えて待つ。

イライラした時、衝動的に言葉にしたり行動したりしそうになりますが、イライラのピークは6秒といわれています。6秒過ぎると怒りの衝動性はおさまっているので、6秒数えて待ちましょう。

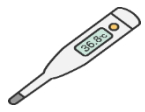
②イライラした気持ちをそのまま紙に書いて破って捨てる。

イライラした気持ちを紙にそのまま書いて破って捨てることで、人や物に当たらずに吐き出すことができます。

※ 裏面もご覧ください → →

新型コロナウイルス感染対策のお願い

～緊急事態宣言が２月末まで延長中～



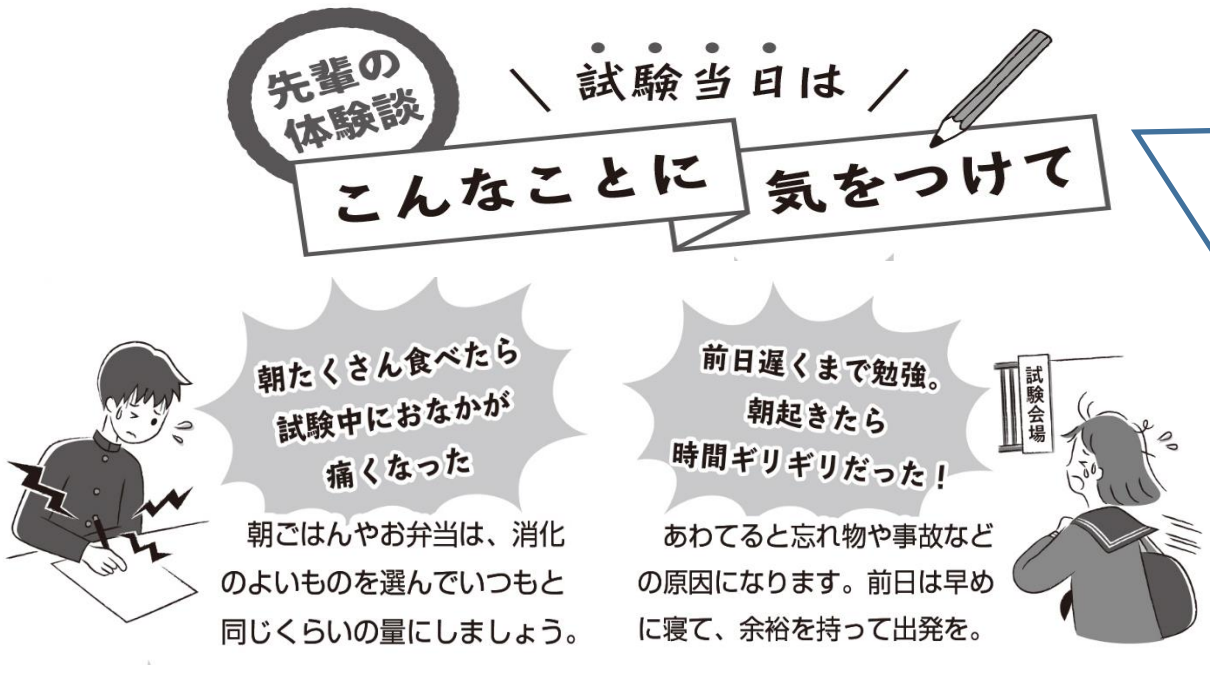
1. 生徒本人や同居する家族に発熱や風邪症状がある場合は、自宅で休養してください。（その場合、出席停止の扱いです）

2. 生徒に発熱や風邪症状がある場合は、かかりつけ医や医療機関の受診をお願いします。
   〇受診の際には、必ず医師に「再登校の基準（療養の期間）」を確認して、その指示に従ってください。（療養期間中は出席停止の扱いです）
   〇医師からの指示について、学校へ連絡をお願いします。

3. 医療機関を受診しなかった場合は、症状を緩和させる薬剤を使用せずに、発熱や風邪症状が消失してから、少なくとも72時間経過してからの登校となります。

4. 毎朝、生徒本人と同居する家族の検温と体調確認をお願いします。毎日健康観察シートに記入して、学校へ提出してください。

5. マスク着用、こまめな手洗い、部屋の換気を徹底してください。学校には、予備のマスク2～3枚持参するようお願いします。



他にも･･･
- 試験当日、大雨が降って道が渋滞！時間ギリギリになってしまった！
- 試験当日、友達と待ち合わせて受験会場に行く約束をしていたが、友達が待ち合わせ時間に遅刻！ギリギリ間に合ったけど、気持ちが落ち着かなかった。

様々なハプニングがあったようです。前日までには様々な確認が必要ですね。

勉強だけでなく、体調管理や試験当日の日程確認などをして、ゆとりをもって試験に臨めるようにしておこう！