

令和8年2月2日
柏市立風早中学校
保健室

寒さが厳しい時期です。寒いとしもやけが心配になります。しもやけは、血液の流れをよくすることが大切です。対策方法としては、防寒具を身につける・湿った手袋や靴下は取り替える(濡れたままにしない)・湯船にしっかり浸かる・窮屈な靴は履かないなどがあります。



保健委員が衛生点検を行いました！

チェック項目は石鹼での手洗い・爪・ハンカチでした。手洗いや爪の長さは合格が多かったですが、ハンカチを持ってきていない生徒が多いという結果でした。手を洗ったあと、濡れたままにしておくと雑菌がつきやすくなってしまいます。これではせっかくの手洗いが台無しです。感染症の流行る時期なので、毎日ハンカチを持ち歩く習慣をつけましょう。



花粉症 対策を始めよう

かゆくても目をこすらないで！



花粉の季節がやってきました。目がかゆくてついこすりたくなってしまうという人、ちょっと待って！

目をこするとどうなる？

- * 目が傷ついて、
ばい菌などが入りやすくなる
- * かゆみをひきおこす物質が
出て、もっとかゆくなるなど

目がかゆいとき、どうすればいい？

- 意識的にまばたきをする
まばたきをすると涙が出て、かゆみの原因をあらいながしてくれます。
- 目を冷やす
ぬらしたハンカチを目に当ててみると、かゆみが落ち着きます。

たとえば…

自分も相手も好きになれる

怒りとの上手なつき合い方

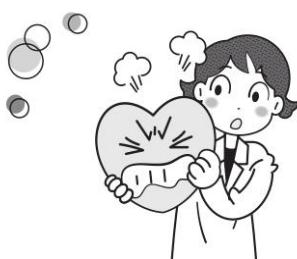


こんなこと、
ありませんか？



怒りは扱いが難しい感情ですが、とても大切なものです

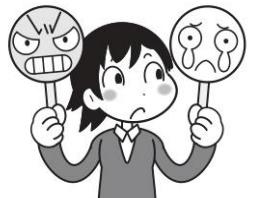
友 だちと関わる中で、嫌なことを言われたりして、怒りが湧いてくることがあるかもしれません。怒りはうまく表現できないと、友だちとの関係が悪くなったり、自分を責めて自信をなくしたりします。でも、怒りは悪い感情ではなく、あなたを守る大切なものです。



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」とは、多くの場合「自分は大切にされていない」「期待が裏切られた」という“悲しみ”です。

でも、怒りが湧かなければ、自分のことを「大切にされなくても良い存在」だと思っているようなもの。だから、怒りは否定しなくとも大丈夫。あなたはきっと、「本当の気持ち」をわかってほしかっただけではないでしょうか。



本当の気持ちを伝えてみよう

相 手に「本当の気持ち」を伝える時のポイントは、「落ちingから、Iメッセージで」。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ingで聞きやすくなります。お互いの気持ちを理解できれば、前よりも自分も相手も好きになれるかもしれません。



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ば、安心で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。

