

令和 8 年 2 月 2 日
柏市立風早中学校
保健 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！

チェック項目は石鹸での手洗い・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雑菌が付きやすくな
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？

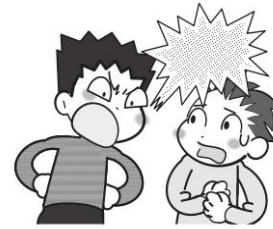
- 意識的にまばたきをする
まばたきをすると涙が出
て、かゆみの原因をあら
ながしてくれます。
- 目を冷やす
ぬらしたハ
ンカチを目に当ててみると、
かゆみが落ち着きます。



自分も相手も好きになれる 怒りとの上手なつき合い方



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
は否定しなくても大丈夫。あなたはぎっ
と、「本当の気持ち」をわかってほしか
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、「落ち着いてから、1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、前よ
り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。信頼できる人に聴いてもら
えれば、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。

